Ute Ehrhardt

FETELE BUNE ajung în rai FETELE RELE ajung unde vor



bonton

UTE EHRHARDT
Fetele bune ajung în rai
Fetele rele ajung unde vor

Traducere: Diana Sălăjanu

Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin

Colecţia Bonton
Editura Nemira 1994, 2009
ISBN 9786068073804

Nu cunosc nicio cale sigură care să ducă la succes, dar cunosc una care duce sigur la insucces: încercarea de a-i mulţumi pe toţi.

Platon

Cuminţi din leagăn până în mormânt

Femeile sunt sexul cuminte. Amabile, gata mereu să cedeze, modeste şi generoase. Asta se aşteaptă de la ele, dar corespunde şi imaginii pe care orice femeie o poartă în interiorul ei.

Azi, femeile nu mai vor să fie doar cuminţi. Felul de a se concepe pe sine se modifică. Totuşi, Femeia Nouă mai este încă plină de contradicţii. Ea îşi impune voinţa, dar deseori cu un sentiment de culpabilitate, în exterior, ea rămâne calma, dar în interior s-a declanşat un conflict: pe de o parte, şi Femeia Nouă vrea să fie agreata de cei din jur, şi ea se străduieşte să le facă tuturor pe plac. Pe de altă parte, ea ştie că în felul acesta se încurcă printre iţele unor dependente. Ea vrea să se impună, fără a răni pe nimeni; vrea să-şi atingă scopul, fără a da pe nimeni peste cap; vrea să fie critica, fără a ponegri pe nimeni; vrea să-şi spună părerea şi să-i convingă pe alţii, fără să manipuleze; vrea să fie sigura pe şină, fără a-i speria pe ceilalţi.

Dar îndoielile ascunse legate de propria lor persoana răzbat la suprafaţă. Ele devin vizibile fantomatic în nuanţele subtile ale limbajului corporal. Un cap uşor înclinat, o privire care întreabă abia sesizabil, un zâmbet scurt, nesigur semnalează: „De fapt, nu sunt chiar aşa de sigura”. Un gest fugitiv, aparent lipsit de importanta, devine: „Trebuie să mă transformi”. Sau: „Eu fac opoziţie numai pe jumătate”.

Femeile se pot transpune uşor în situaţia altora. Ele înţeleg cum se face ca cineva are o anumită părere şi din ce cauză. Ele au facultatea empatiei. De aceea, le vine greu să-şi impună dorinţele sau să-şi susţină sus şi tare părerea.

Dacă studiem imaginea rolului „femeii” în majoritatea serialelor de televiziune, găsim o persoană care ştie şi poate să facă orice, dar care, în ultima instanţă, cedează mereu. Ea se achita cu un zâmbet de sarcinile casnice, de cele profesionale, de îngrijirea copiilor şi de îndatoririle unei sotii. Ea sprijină cu mult spirit de sacrificiu cariera soţului ei. E frumoasă, în formă bună, îngrijită, e flexibilă şi gata să ajute. Se sacrifică şi nu aşteaptă recunoştinţă. Într-o postură de subaltern, are anumite succese profesionale.

Femeile suferă mai frecvent decât bărbaţii de angoase şi depresii. Au impresia că trebuie să realizeze mai mult decât bărbaţii pentru a obţine aceeaşi apreciere ca şi ei. Şi experienţa le da dreptate. Femeile se străduiesc să fie perfecte, mai harnice, mai dispuse la compromisuri, mai serviabile şi mai colegiale decât colegii lor de sex masculin. Dar, ajung la nişte rezultate mai degrabă modeste. De fapt, ele realizează mai mult decât colegii lor bărbaţi, dar nu sunt plătite şi avansate în mod corespunzător. Ele înseşi îşi preţuiesc cel mai puţin realizările.

Ne vine în minte vechiul proverb: Fără sârguinţă, nicio biruinţă”. Aşa se face că femeile sunt mereu în mişcare şi lucrează mult. Adeseori, din păcate, nu la locul potrivit. Ele fac lucrările suplimentare, îi ajuta pe ceilalţi, crezând ca acumulează astfel puncte în plus pe calea succesului. Femeile acoperă spatele colegilor de sex masculin sau al propriilor soţi şi aceştia se aruncă apoi intenţionat în nişte activităţi care promit mai mult succes. Cele care i-au ajutat rămân de căruţă. Numai femeile care uzează de nişte strategii mai dibace reuşesc să ajungă până în vârf. A lucra pentru alţii e o strategie proasta. La fel de proastă ca şi modestia. Multe femei îşi ascund realizările, ele nu vor să se laude. Aşteaptă să fie

descoperite şi, în cel mai bun caz, devin arţăgoase, dar ajung, probabil depresive, epuizate sau alcoolice, dacă nimeni nu le recunoaşte calităţile.

Femeile sunt născute pentru a servi.”, postulează un şef de secţie. El e de părere ca femeile lucrează mai bine în domeniul serviciilor publice, ca acolo, într-o oarecare măsură, pot deveni şi independente. Sta în firea lor să „servească”. Şi, cu atitudinea lor, multe femei îi dau, în mod indirect, dreptate. Ele fac exact ceea ce se aşteaptă de la ele. Nu evadează. Renunţă să-şi impună ideile bune. Multe femei cred că vor câştiga, în viaţa profesională şi în cea personala, dacă sun amabile şi calme. Spera să lege de ele un bărbat prin faptul că tac, cu înţelegere, şi cedează; prin faptul că iau asupra lor tot ce e incomod pentru el. Aşteaptă laude şi afecţiune pentru că sunt gata oricând să ajute şi robotesc mereu. Considera ca singura strategie care duce la succes este aceea de a fi drăguţe cu ei, de acest lucru nici nu se îndoiesc. Îşi însuşesc, pe deasupra, exemplul mamei lor, când experienţa le-a arătat deja de mult ca ajung departe femeile insolente, încăpăţânate, îndrăzneţe. Niciodată cele cuminţi şi rareori cele mai bune!

Adeseori, femeile au nişte pretenţii nerealist de mari în ceea ce priveşte propria putere de munca şi rezistenta lor la efort. Pentru multe dintre ele, succesele obţinute relativ uşor n-au nicio valoare. Ele fac eforturi uriaşe şi realizează foarte mult. Când au ajuns la ţinta, se întâmplă ceva fatal: ele cred că succesul nu e rezultatul propriului alor. Cred că numai capacităţile şi munca lor nu sunt suficiente pentru a da rezultate bune. Când le-a reuşir ceva, ele atribuie succesul unor împrejurări exterioare, norocului sau întâmplării. Când nu-şi ating scopul propus, acest lucru confirma autoaprecierea lor latenta: Nu sunt

suficient de bune. Altele, cu siguranţă, ar fi făcut mai bine. Sunt supărate pe ele înseşi, se retrag în sine şi încep să se teamă se solicitările deosebie.

Adaptarea – o strategie cu consecinţe importante

De obicei, femeile nu vor să iasă în evidenta, prefera să se adapteze într-o măsură atât de mare, încât nu mai pot fi recunoscute. Ele sunt sclavele ideii eronate ca, astfel camuflate, îşi vor putea atinge scopurile. Mottoul lor este: Orice, numai să nu devin vizibile.

Asemenea femei se străduiesc să rămână nişte anonime, cuminţi şi nu pot înţelege ca nimeni nu le apreciază pentru faptul că-şi reprima trăirile.

Femeile trebuie să înveţe să nu mai aştepte în taina recunoştinţă, ci să pretindă contraserviciile. Ele se sacrifica şi cred că alţii le sunt astfel datori, ca ei îşi vor achita cândva datoria. De regulă, acest lucru nu se întâmplă. Femeile trebuie să înţeleagă ca ori vor să-i facă un serviciu cuiva, să-i dăruiască ceva – fără să aştepte nimic în schimb –, ori fac ceva pentru ca aşteaptă recunoştinţa, preţuire sau contraservicii. Dar situaţia trebuie clarificată de la început. Atunci celălalt are dreptul şi şansa de a refuza şi fiecare dintre ei ştie cum stau lucrurile.

Cel mai mare obstacol pentru femei, pe care ele trebuie să îl depăşească, este faptul că vor neapărat să fie agreate. De aceea, renunţa la autodeterminare, la independenta şi la putere. În loc de a „se găsi” pe sine, asemenea femei se îndepărtează tot mai mult de propria lor fiinţă. Când cineva spune ca le agreează,

adeseori ele nu cred. Nu aşteaptă cu adevărat să fie respectate şi situaţia aceasta se va menţine atât timp cât femeile se vor orienta într-o măsură mai mare după gândirea altora decât după propriile lor idei şi dorinţe.

Dacă vreţi să ieşiţi din tiparele acestei gândiri, începeţi chiar de acum. Enumeraţi trei motive pentru care va agreaţi pe dvs. înşi vă! Admiteţi-le numai pe acelea care vă pot aduce foloase!

Femeile care sunt în acord cu ele însele au găsit un echilibru între pretenţiile lor şi cerinţele celor din jur. Ele încearcă, lor le place riscul. Ştiu ca riscul presupune să câştigi sau să pierzi. Se concentrează asupra caii lor, fără a se lăsa hipnotizate e faptul ca ele cred în capacităţile lor, în competenta şi destoinicia lor orientate spre scop. Consecinţele acestei atitudini nu e nici josnicie, nici lipsa de consideraţie fata de ceilalţi, ci curaj, o mai mare independenta şi o bucurie mai intensa de a trăi. Femeile care s-au decis să îndrăznească ceva nu se tem de o înfrângere. Ele ştiu ca o echipă de fotbal care câştigă un meci cu scorul de trei la doi a încasat şi ea două goluri. Ele nu lasă pânzele jos dacă au primit un refuz ori au făcut o greşeală: nu iau în mod personal un „Nu”. Dacă nu le reuşeşte ceva, cauta cauzele în problema, nu în propria lor persoana. Nu va mai torturaţi gândindu-vă ca cineva are ceva împotriva dvs. Nu vă bateţi capul chinuindu-vă să găsiţi răspuns la întrebarea ce nu este în ordine cu dvs., ci *căutaţi nişte rezolvări creatoare*.

Din păcate, doar puţine femei reuşesc să facă acest pas spre independenta. Majoritatea rămân încătuşate în vechile scheme. În aparenta, prefera să fie nişte fete cuminţi în loc să fie unele cărora le place

să trăiască. De unde aceasta renunţare la incursiunile în sfera lucrurilor interzise? De ce multor femei le este greu să facă ceva despre care se spune că este rău? De ce femeile considera rele multe lucruri care pentru majoritatea bărbaţilor sunt perfect normale?

Purtam povara fricii pentru pedeapsa ce ar putea urma după exaltare, după micile încălcări ale uzanţelor. Ce vor crede ceilalţi despre noi? Ce atitudine vor adopta? Le va mai plăcea o fată rea?

Cuminţenia le pune femeilor calusul în gură. Mute, ele renunţă la multe dintre lucrurile care le-ar face plăcere. Rareori obţin ceea ce îşi doresc cu adevărat. Fundamentele acestei renunţări vin din trecutul îndepărtat. Deja felul cum e alăptat un sugar influenţează comportamentul sau mai târziu, şi e clar ca băieţii şi fetele sunt alăptaţi (te) în două moduri evident diferite. E greu să ne dăm seama în ce fel devin copiii fete sau băieţi. Dar numai în acest context devine clar felul în care iau naştere neajutorarea şi supraadaptatea feminină şi ce anume face ca acestea să rămână atât de strâns lipite de femei.

În ultimii cincisprezece ani au fost elaborate, respectiv îmbunătăţite, două modele psihologice explicative care arata cum apar şi se menţine acesta automutilare. Ele demonstrează cum ajung femeile în nişte situaţii de viaţă aparent fără ieşire din aceste sisteme, prin care femeile îşi fac rău singure.

Neajutorarea învăţată este conceptul central care explica apariţia conflictelor de viaţă feminine. Multe situaţii de viaţă pot fi incluse în cuvântul „neajutorare". Femeile se arata neajutorate când au o pană de cauciuc la maşină şi cred că nu-l pot schimba. Femeile care sunt bătute de sotii lor violenţi şi nu îndrăznesc să-i părăsească se comporta şi ele ca nişte fiinţe neajutorate. Martin Seligman, unul dintre

părinţii conceptului de neajutorare învăţată, afirma ca şi afecţiunile sufleteşti dramatice, cum sunt depresiile ori stările de angoasa, pot fi explicate tot ca efecte ale neajutorării. O multitudine de experienţe pot duce la constatarea: Nu mă pot descurca singura!” Aici încep angoasa şi depresia. Oamenii au reacţii de neajutorare numai pentru ca ei cred că nu pot face fata unei situaţii sau unei constelaţii de împrejurări de viaţă. De fapt, nu realitatea este aici determinanta, ci propria apreciere bazată pe convingerea ca noi înşine nu avem nicio posibilitate de a face ca o situaţie să aibă un sfârşit pozitiv. Consecinţa: Oamenii devin incapabili să acţioneze.

Neajutorarea este o convingere învaţă, ea nu apare niciodată prin forţa lucrurilor.

Conceptul profeţiei care se îndeplineşte de la sine spune: Un eveniment are loc pentru ca a existat ideea ca el va avea loc. Definiţia exacta a PCS (self-fulfilling prophecy, profeţia care se îndeplineşte de la sine) ar trebui să sune aşa: **Când eu am o idee despre faptul ca anumite evenimente vor avea loc, creste probabilitatea ca eu să mă prefatesc în acest sens pentru situaţia concretă viitoare**. Acest proces se desfăşoară în mare parte în mod inconştient: Mi-e frică de un examen. Învăţ agitat şi la întâmplare. Ia naştere imaginea interioară a unor răspunsuri greşite sau a senzaţiei ca toate ideile mi-au fugit din cap. Probabilitatea sa pic examenul creste. Consecinţa este o frică şi mai mare de examen.

Contrariul acestei atitudini: Eu cred că pot să iau examenul (ideea de a reuşi). Învăţ într-un mod planificat, eficient. Ma concentrez, toate simţurile mele sunt în alerta. Toate eforturile mele se îndreaptă spre examen. Mă simt sigura pe mine. Ia naştere imaginea interioară a răspunsurilor bune.

Probabilitatea e a trece de examen creste. Consecinţa acestei atitudini este ideea ca voi reuşi.

Sistemele NI (neajutorare învăţată) şi PCS interferează şi se completează reciproc. Unei femei care crede că nu are niciun fel aptitudini pentru tehnica i-a fost inoculata deja această idee în copilărie. Ea spune dinainte, de exemplu, ca nu poate schimba o bujie. Face totuşi o încercare nesigura, cu nişte scule nepotrivite şi având prea puţine cunoştinţe, îşi prinde degetul într-un şurub greu de accesat, nu mai ştie ce cablu se leagă, rupe ceva şi astfel îşi confirma prompt ideea zbeonştienta a propriei neajutorări. Cu toate că, s-a străduit, ea nu a rezolvat problema. Şi generalizează acest eşec dinainte programat, spunându-şi cu şi mai multă convingere că nu va reuşi niciodată să soluţioneze probleme de natura tehnica. În interiorul ei, a tras deja concluzia. În viitor, va acţiona conform ideii: Am nevoie de ajutor. Incapacitatea create de ea însăşi a fost pecetluită o dată pentru totdeauna.

O femeie care nu este neajutorată şi are altă părere despre aptitudinile ei tehnice schimba bujiile. Şi ea îşi prinde degetul în şurub. Dar are convingerea că e vorba doar de o mică neîndemânare fără importanţă. Căută să afle cauzele şi îşi da seama: Degetele ei erau alunecoase şi nu folosise unealta potrivită. Data viitoare va ţine seama de aceste lucruri. Va face o nouă încercare şi din acest mic eşec nu va trage concluzia că nu se pricepe la tehnică.

Neajutorarea se manifesta în diverse situaţii din viaţa cotidiană. Femeile neajutorate au îndoieli în privinţa capacităţii lor de a acţiona în aşa fel încât să reuşească. Rareori urmăresc până la capăt nişte scopuri pe care şi le propun cu multă prudenţă. Rămân cu un mare pas în urma posibilităţilor lor. Dacă

întâmpină o greutate cât de mică, renunţa. Această lipsă de perseverenta nu se manifesta neapărat în toate sferele vieţii. O femeie care lucrează într-un atelier şi în relaţiile cu clienţii are nişte strategii eficiente de a-şi impune punctul de vedere poate că nu e capabila sa se impună în cazul unui conflict cu mama ei. Învăţătoarea care o scoate la capăt fără nicio greutate cu copiii ei neastâmpăraţi e cuprinsă de panica dacă trebuie să se ducă singura cu maşina la un curs de perfecţionare. Se poate ca unii oameni să fie competenţi şi puternici într-un anumit domeniu, iar în altul să fie neajutoraţi şi temători. Oricât de incredibil ar părea, experienţele pozitive ale succesului şi destoiniciei nu pot fi transferate, pur şi simplu, în alte domenii pentru ca bariera care le-ar face să treacă în propriul cont e prea înaltă. Acestea sunt considerate, mai degrabă, un rezultat al hazardului. Convingerile care blochează iau naştere sub influenţa unor experienţe din procesul învăţării care au avut loc în frageda copilărie. Ele blochează calea unor posibile transformăril. Oamenii nu sunt opriţi de realitate, ci de propriile lor scheme explicative interioare. Cine crede că nu va putea rezolva o problemă de matematică deoarece toţi membrii familiei sale au fost foarte slabi la această materie şi-a creat un blocaj interior solid. Cine crede însă ca o problemă complicată de matematică e dificilă ştie: ca s-o rezolv, va fi nevoie de multă osteneală şi gândire, dar pot s-o fac. Rezolvarea problemelor complicate de matematică îi cere oricui multă muncă. Dar cine ştie asta va considera acest lucru o provocare. Asemenea persoane se aşteaptă la următorul lucru: Greutăţile au legătură cu o anumită stare de fapt sau cu o situaţie punctuală. Insuccesele nu sunt neapărat un eşec propriu, ci îşi au cauza în

nişte *mărimi ce pot fi schimbate*. Ele pot fi depăşite dacă omul e odihnit, dacă are o zi mai buna, dacă s-a pregătit astfel sau dacă are la dispoziţie materialele mai adecvate. Dacă cineva caută mereu greşelile numai în el însuşi şi crede ca premisele nu pot fi schimbate, substratul acestui autoblocaj este, probabil, o neajutorare învăţată.

Pornind de la experienţa lor, multe femei cred că sunt incapabile să realizeze ceva prin propriile lor puteri. Şi nu se mai bazează pe ele înseşi. Aşteaptă ajutor de la alţii sau de la destin. Au renunţat să creadă în propria lor tărie şi destoinicie, şi modelele de dependenţă dobândite lasa deschisa o singură soluţie. Ele sunt obligate să se adapteze dorinţelor altora. Şi asta le face în mod direct să-şi piardă voioşia şi pofta de viaţă. În domeniul profesional, femeile competente, dar neajutorate aşteaptă să fie descoperite. În viaţa profesională, prinţul din poveşti se numeşte „mentor”! Pe el îl aşteaptă multe femei care au sentimentul că au ajuns într-o fundătură. În loc să acţioneze, ele îşi ascund aptitudinile şi ambiţiile profesionale. Dar sunt jignite şi dezamăgite dacă şeful nu le stimulează. Pentru a fi sprijinite, reacţia care avea sens ar aceea de *a lupta*.

Femeile neajutorate nu au încredere în ceea ce ştiu şi pot face. Ele se tem ca succesele lor depind de hazard. Nu au deloc sentimentul că au meritul realizărilor lor. Îşi răpesc singure bucuria succeselor obţinute. Numai când ceva iese prost caută cauzele în ele însele.

O asemenea atitudine are repercusiuni asupra motivaţiei şi autoactivării. Femeile neajutorate suferă de inerţia interioară, de oboseala permanentă, de sindromul epuizării complete, de insomnie sau de un activism lipsit de finalitate. Ele şi-au vârât în cap

convingerea că nu pot schimba nimic, că nu-şi pot atinge, în mod independentm, scopurile. Se tem că nu o pot scoate singure la capăt cu viaţa. Dar foarte puţine ar admite că sunt nişte femei neajutorate. Ce-i drept, ele cred că sunt la discreţia adversităţilor vieţii, dar aplica noţiunea de „neajutorare” numai în cazuri extreme sau, mai degrabă, când e vorba de alte persoane. De exemplu, când nişte prieteni intimi sau nişte rude au nevoie de încurajare, fiindcă au ajuns într-o situaţie fără ieşire.

Foarte puţine femei „neajutorate” se simt capabile să-şi conducă singure viaţa, să ia singure deciziile juste şi să-şi asigure mijloacele de subzistenţă. Aceasta autoapreciere nu rămâne fără urmări. Cine crede ca el însuşi nu va reuşi să fac nimic sar e nevoie de alţii. De aceea, unele femei cred că trebuie să-şi folosească întreaga energie pentru a rămâne în umbra cuiva. Şi cred că aceasta este o investiţie pentru propriul lor viitor. În loc să depună efort, în loc să-şi investească forţele într-o muncă de autoorganizare, de autoafirmare şi de cucerire a unei stabilităţi proprii, ele fac compromisuri nepotrivite.

Vom arăta de ce fetel cuminţi nu progresează şi vom descrie modalităţile

— Care le dau femeilor posibilitatea de a trece de la o cuminţenie resemnată la o opoziţie voioasă şi senina;

— Prin care femeile pot anula contradicţia dintre un mod de a acţiona orientat spre scop pentru propriile lor interese şi nişte relaţii adecvate cu cei din jur.

Vom explica situaţia Femeii Noi, cu conflictele ei dintre dependenţă şi autoafirmare. Femeile îşi pot trăi viaţa într-o stare de echilibru, ele îşi pot cuceri drepturile având conştiinţa împăcată. Ele pot fi

puternice, fără să-şi pună în pericol relaţiile şi prieteniile.

Marea înşelăciune

Capcanele cotidiene ale gândirii

Scuze mincinoase

Multe femei cuminţi trag o concluzie înşelătoare: ele cred că un folos de prim rang sau rapid compensează o cuminţenie de mulţi ani. Ele cred, de exemplu, ca merită să accepţi refuzul partenerului de viaţă de a-i ajuta pe copii să-şi facă temele, dacă în felul acesta se evita o ceartă. Cred că merită să se renunţe la o luare în considerare a dorinţelor El în privinţa concediului dacă, în schimb, se vor bucura de o masa în doi la restaurant. Cred că dacă vor cumpăra o maşină cu două locuri, acest lucru va compensa cu prisosinţa renunţarea la dorinţa de a se angaja, pentru a avea banii ei proprii. Cred că un palton nou poate să alunge dorinţă ca el să se ocupe de copii când ea se duce la cursul de yoga. Cred că vor avansa în ierarhie, dacă vor face ore suplimentare fără să se plângă.

Dar, în cazul unor asemenea schimburi, femeile sunt acelea care pierd. Ele escamotează faptul ca, printr-un concept de genul acesta, au făcut un târg neechitabil, care le face lor viaţă grea. În ultima instanţă, ele mai pun o cărămidă la edificiul subordonării lor. De aceste biruinţe aparent neînsemnate se leagă şi frica de responsabilitatea proprie, frica de a spune ce vor, de a ajunge în situaţii

conflictuale. Femeile cuminţi nu se tem doar de responsabilitatea proprie, ci şi de faptul ca s-ar putea întâmpla ca, temporar, să nu fie iubite ori să fie dezagreabile.

Asemenea bariere, ridicate chiar de femei, arata ca ele se sprijină pe nişte reguli vechi. Sunt nişte scuze mincinoase, care le împiedica să lupte pentru propriile lor drepturi.

Concluziile false şi capcanele gândirii ne blochează. Numeroasele reguli de viaţă mici şi mari ale părinţilor noastră, ale societăţii sunt acelea care ne cer să fim cuminţi. Dar şi erorile de gândire mici au efecte mari.

Cine încalcă normele sociale este sancţionat, fiind ameninţat cu excluderea şi dispreţul.

Acest lucru duce la diferite feluri de teama care, la rândul lor, se transformă în nişte capcane ale gândirii.

Temerile au nişte funcţii de care rareori devenim conştienţi. Vechiul exemplu dat de Freud: Frica de şerpi e considerată o formă transformată a fricii de penis. Dar nu vrem să descriem legătura dintre refuzul sexual şi frică, ci efectul fricii ca păzitor a statu-quo-ului. Frica ne împiedică sa devenim activi.

Oare femeile nu ştiu ce vor?

Bettina ar vrea să facă o călătorie cu avionul împreună cu familia ei. De trei ani îşi doreşte să plece cu avionul, toamna, pentru una sau două săptămâni, în insulele Canare. Aduce mereu acasă pliante de la agenţiile de voiaj, i le arata lui Peter, soţul ei, şi Manuelei, fiica lor, în vârstă de nouă ani. A cumpărat

deja şi câteva ghiduri turistice. Peter e atras de propunerea ei, iar Manuela e entuziasmată la gândul ca, în sfârşit, va zbura şi ea cu avionul. Până la urmă, în fiecare an ajung toţi trei tot la cabana din munţii Pădurea Neagră. Peter rezervase deja din perioada ultimului concediu locuinţa de vacanţă. Şi, oricum, acolo este întotdeauna foarte plăcut. Dar, de la un an la altul, Bettina e tot mai nemulţumită. Ea bombăne întruna, se plânge că trebuie să gătească şi să facă mereu curăţenie. De fapt, i-ar fi plăcut să cumpere o excursie cu toate serviciile incluse.

Ceva o opreşte pe Bettina sa se ducă la agenţia de voiaj şi, pur şi simplu, să ia biletele pentru vacanţa din toamna următoare. Se teme ca Peter prefera, de fapt, să meargă din nou în munţii Pădurea Neagră. Ce-i drept, el spune mereu că ar vrea să ajungă o dată şi în altă parte, dar nu face nimic în acest sens. Aşa că e a treia toamnă de când Bettina tot aşteaptă ca Peter să preia iniţiativa. Faptul că nu face nimic e considerat de Bettina un refuz mascat. Nu se gândeşte ca, de fapt, nici ea nu face nimic. Nu cumpără biletele pentru că nu vrea să-l ia pe Peter prin surprindere. Dacă îşi doreşte să meargă cu avionul, atunci să şi cumpere biletele. La urma urmelor, ea şi-a exprimat de atâtea ori această dorinţă. Renunţă, din consideraţie pentru el. Doar a spus mereu că i-ar plăcea să meargă cu avionul în Sud. Se simte ca un copil, care cere întruna ceva, dar nimeni nu-l baga în seamă: toţi spun da, dar nimeni nu face nimic. Nu contează ca amândoi şi-au exprimat dorinţa de a merge în insulele Canare. Decizia de a face cu adevărat aceasta călătorie trebuie s-o ia Peter. El trebuie să pună punctul pe „i” şi să cumpere biletele.

Ceea ce, după cum crede Bettina, se aşteaptă de la Peter nu se aşteaptă de la ea însăşi. Nici nu-i da

prin cap ca, dacă *ea* e aceea care vrea să plece cu avionul, *ea* trebuie să fie aceea care trebuie să pună punctul pe „i”.

Cu Helga s-a întâmplat la fel. Weekendurile erau un fiasco, toţi, soţul şi copiii, mormăiau ceva în sensul că ar fi de acord cu propunerile ei, dar niciunul nu făcea nimic. Dar, de câteva săptămâni, Helga şi-a schimbat atitudinea. Ea face o propunere, fără să se mai întrebe dacă celorlalţi le convine – şi, dacă nu se aude niciun NU categoric, ea concretizează ceea ce şi-a pus în cap. Până acum, toţi au participat la weekendurile organizate de ea şi s-au simţit bine. Şi, chiar dacă soţul ei sau unul dintre copii n-ar participa, n-ar fi nicio tragedie. Ea face, în orice caz, ceea ce vrea: înot la bazin, sauna, plimbări în aer liber…

Simţiţi ca în dvs. se naşte o tendinţă tainică de a mă contrazice? Poate că vă stă pe limbă cuvântul „egoist”?

Oare ceilalţi sunt luaţi pe sus? Poate că vă vin în minte gânduri de felul: „Dar nu se poate proceda astfel. Pur şi simplu, peste capul celorlalţi…”. În acest caz, e nevoie de prudenţă, „fata cuminte” din dvs. e foarte puternică.

În cele din urmă, Bettina a hotărât să facă o propunere concretă şi să ia biletele, în cazul în care nimeni n-ar fi ridicat nicio obiecţie serioasă. Şi a mers. A ales, după lungi reflecţii, o excursie, zile de stat la plajă, un program foarte variat. Era acolo ceva pentru fiecare. Familia şi-a dat acordul, numai Peter a mormăit ceva în legătură cu faptul că acolo va fi foarte cald.

Dar chiar aceste cuvinte o obsedau pe Bettina. Înainte de a se duce la agenţia de turism, şi-a mai

cumpărat o revistă, a intrat într-o cafenea, ca să se analizeze o dată, în linişte, toată chestiunea.

Dacă acolo este cu adevărat atât de cald, încât să nu poată face nimic, ea va fi de vină, dacă vor avea un concediu ratat. Cu cât reflectează mai mult, cu atât sunt mai groaznice reprezentările care îi vin în minte, mai bine să ia mâine biletele, la cină o să mai încerce o dată să-şi dea seama dacă Peter e cu adevărat de acord. Au năpădit-o din nou vechile îndoieli.

Nu exista nicio decizie sută la sută justă. Până şi guvernele sunt uneori minoritare. În sfera vieţii noastre personale sau profesionale e greu să vedem legătura. Principiul comerţului e mereu acelaşi. Trebuie cântărite avantajele şi dezavantajele, şi apoi se ia o decizie.

Femeile trebuie doar să fie blânde?

Femeile îşi fac datoria fără să se gândească la ele, fără să protesteze. Resping agresivitatea, chiar în sinea lor, deoarece se tem că vor pierde simpatia celor din jur. Tendinţele agresive care încolţesc în ele sunt redirijate imediat spre propria persoană sau spre nişte probleme secundare ale vieţii. O mamă care s-a enervat pe bebeluşul ei se străduieşte să fie deosebit de grijulie, pentru ca o mamă bună nu are voie să se enerveze. Ea se chinuie cu sentimentele de vinovăţie şi nu îndrăzneşte să vorbească despre enervarea provocată de mica fiinţă lipsită de apărare.

Femeile au migrene şi depresii mai frecvent decât bărbaţii. Ele se simt inerte şi obosite, fără chef. Chiar în spatele unor asemenea suferinţe se ascund adeseori un mare număr de tendinţe agresive.

Când agresivitatea feminină se manifesta în exterior, aceasta se întâmplă de cele mai multe ori într-un mod indirect, subtil. „Are obiceiul să muşte ca iapa”, se spune despre femeile care atacă din umbră. O muşcătură scurtă, dar zdravănă, şi apoi o retragere rapidă.

Adeseori femeile sunt geloase ori invidioase. Dar îşi maschează sentimentele de agresivitate, până când, pe neaşteptate, ele izbucnesc ca un Vulcan, fără să se mai stăpânească. Asemenea erupţii nu sunt chiar atât de neaşteptate, fiindcă, de fapt, amândoi ştiu, atât sotia, cât şi soţul, ca cei oprimaţi se vor revolta cândva, sub o formă sau alta. Frecvent, un lucru lipsit de importanţă, un fleac, face ca oala să dea pe dinafară. Birgit se întorsese de la locul ei de muncă, după trei ani de aşa-zisa „pauza în interesul familiei”, care au fost orice altceva, numai o pauză nu, şi cu atât mai puţin o pauză în ceea ce priveşte munca pentru casă şi familie. Ea şi-a susţinut partenerul, astfel încât acesta a fost în măsură să-şi încheie liniştit studiile la Facultatea de Chimie. Gemenele lor, Anna şi Lisa, nu veniseră chiar la momentul potrivit. La început, Birgit a continuat să lucreze cu normă întreagă, dar speranţa ca Gerharh se va putea ocupa şi de studii, şi de copii s-a risipit foarte curând. Astfel că şi-a părăsit locul de muncă, unde fusese şefa de laborator. Nu a putut renunţa cu totul: la urma urmelor, cineva trebuia să câştige bani pentru familie. Gerharh nu avea venituri proprii. Astfel că ea a început să lucreze în schimbul de noapte, de aici veneau banii, iar în timpul zilei se putea ocupa de copii şi de menaj.

Un timp, situaţia a fost satisfăcătoare. Frecuşuri erau mereu. Banii nu ajungeau. Birgit era epuizată, iar Gerharh intrase în febra examenelor. Când voia sa se relaxeze după tocit, el juca squash sau ieşea în oraş cu

prietenii. Birgit era supărată, dar i se părea că e meschină. La urma urmelor, el urma să susţină un examen: avea nevoie de o deconectare. Ea renunţa mereu la propriile ei dorinţe. Nu-i mai rămâne timp deloc pentru a ieşi împreună cu prietenele sale, nu mai avea deloc linişte, cu atât mai puţin pentru nişte discuţii intense, profunde.

În sfârşit, Gerharh şi-a terminat studiile. Ce-i drept, nu a găsit imediat un loc de muncă, dar acum ea se putea angaja din nou cu normă întreagă în timpul zilei: o încânta ideea de a nu mai lucra noaptea. El putea să ia asupra sa treburile casei, până când avea să-şi găsească un post bun. Iar gemenele mergeau acum la grădiniţă. Birgit se bucura că urma să-şi reia munca. Şi se bucura, mai ales, să scape de activităţile gospodăreşti.

Dar, după numai câteva zile, era clar că Gerharh nu-şi asuma singur sarcinile gospodăriei. Când făcea cumpărături, uita jumătate din ele, astfel ca, în drum spre casă, Birgit trebuia să mai treacă odată cu maşina pe la supermaket, pentru a lua restul. Ce-i drept, Gerharh spălase rufele, dar seara Birgit trebuia să le pună la uscat şi să le calce a doua zi. La început, femeia s-a consolat, spunându-şi că el trebuia să se deprindă cu toate acestea, dar dispoziţia ei sufletească se deteriora cu fiecare zi care trecea.

Ce-i drept, Birgit era supărată, dar nu recunoştea intensitatea agresivităţii ce zăcea în ea. La urma urmelor, Gerharh se străduia. Nu era vina lui dacă uita mereu câte ceva. Avea în cap lucruri mai importante. Pe lângă aceasta, îşi spunea sotia, ea era de vină, îl răsfăţase, îşi asumase tacit rolul mamei grijulii. Gerharh nu avusese niciodată ocazia să înveţe cum se organizează un menaj. Când s-au cunoscut, el locuia într-un apartament cu o singură cameră, dar

rufele şi le ducea la mama lui şi de cele mai multe ori acolo şi lua masa. După ce se mutaseră împreună, ea fusese aceea care avusese grijă de el şi îl răsfăţase. Îi făcea de mâncare cu cea mai mare dragoste şi punea masa pentru o cină romantică sau pentru un mic-dejun plăcut.

Ce-i drept, Birgit era supărată pentru ca Gerharh nu cauta cu mai mult zel un loc de muncă, dar poate că el avea nevoie de o perioadă de refacere după studenţie.

Birgit era convinsă ca agresivitatea ei nu avea nicio justificare. Şi se temea să rişte pierderea afecţiunii lui Gerharh dacă ar fi ridicat acum pretenţii. Nu era sigură că el ar mai fi iubit-o dacă i-ar tot critica marea comoditate.

Birgit căzuse în acelaşi timp în două capcane: Pe de o parte, ea credea că nu are niciun drept să aibă asemenea sentimente agresive. *Fetele cuminţi nu sunt mânioase*. Pe de altă parte, era convinsă că trebuie să cucerească afecţiunea partenerului făcându-i diverse servicii. *Fetele cuminţi se sacrifică pentru alţii*. „A iubi înseamnă… a-i spăla şosetele”.

Birgit crede că, dacă şi-ar da frau liber maniei, Gerharh ar părăsi-o. Şi de mulţi ani *îşi stăpâneşte asemenea porniri*. Îşi ţine sub control tendinţele agresive, de frica să nu-l piardă. Şi ea se teme oarecum ca într-o zi el ar putea s-o „citească”. El şi-ar da seama că soţia sa nu e chiar atât de drăguţă pe cât se străduieşte să pară. Şi atunci el ar părăsi-o, e sigură de asta. Ştie cât de mult apreciază el faptul că e drăguţă. Le-a criticat atât de des pe soţiile prietenilor lor. Îi sunau în urechi observaţiile lui dezaprobatoare: „Monica nu le oferă colegilor lui Peter nici măcar câte o bere sau ceva de ronţăit. Se mulţumeşte să bombăne că trebuie să facă mereu

curat după ei”. Cu câtă plăcere s-au adunat cu toţii la Gerharh ca să lucreze împreună!

Sau Ingrid, care adeseori le lasa pe cap bebeluşul ei în vârstă de şase luni şi se ducea la cinematograf cu prietenele, când soţul ei şi colegii acestuia voiau să facă cu totul altceva.

Birgit era cu totul altfel. Ea îl ajutase pe domnul ambiţios. Şi îi părea foarte bine când îl auzea criticându-le pe soţiile amicilor lui. Dar acum era pe cale de a deveni exact la fel ca ele.

Birgit s-a decis să vorbească cu cele două femei. Amândouă au spus acelaşi lucru, ca, bineînţeles, nu fuseseră întotdeauna atât de „neatente” cu sotii lor şi că mai aveau şi acum sentimente de vinovăţie când îşi vedeau de propriile treburi. Dar amândouă reuşiseră să facă în aşa fel încât bărbaţii lor să le ia mai mult în serios. Mania manifestată explicit le câştigase acest respect.

Birgit s-a hotărât să refuze mai des să facă anumite lucruri, să se înhame la mai puţină muncă şi să nu mai evite conflictele.

Însuşirea de a fi drăguţe şi mereu gata să ajute n-o făcuse să progreseze. Ea nu mai voia să se lase intimidată de regulile altora. O cale anevoioasă, cu siguranţă, dar e primul pas spre autodeterminare. Birgit se săturase să fie determinată mereu de alţii, mai ales când aceştia „alţii” mai exercitau şi presiuni asupra ei.

Răspunsul” lui Gerharh la noul ei fel de a fi e greu de prevăzut. Poate se va retrage, poate se va înfuria, poate se va bucura. Dacă va da de înţeles că refuză situaţia şi că vrea să se despartă de ea, aceasta este, în primul rând, reacţia la o situaţie necunoscută, la care nu se aşteaptă şi pentru care nu era pregătit. Dacă va avea accese de furie, Gerharh e confruntat cu

nişte cerinţe neobişnuite pentru el. E posibil să reacţioneze înfuriindu-se, arătându-se neajutorat, trist sau jignit. Mulţi bărbaţi încep să se teamă, când soţiile lor sunt imprevizibile. Dar e important să ştim ca atitudinea lor îşi are cauza în faptul că sunt uluiţi. Iar femeile nu trebuie să se teamă.

Dacă vreţi să ieşiţi din tiparele acestei situaţii, acceptaţi faptul ca:

Nu trebuie se va fie frica de propria furie!

Nu trebuie se va fie frica de supărarea partenerului!

Cu amabilitatea nu ajungeţi prea departe!

Silvia fierbea de furie. Era după miezul nopţii, ea se întorcea de la petrecerea de încheiere a cursului de operator calculatoare pe care-l frecventase. Casa era luminată puternic şi cei doi copii ai ei, Oliver (şapte ani) şi Jessica (patru), fugiră spre ea. Îi veni să urle, dar mai întâi o lua pe mezina în braţe şi îl mângâie pe Oliver pe cap. Înainte de a se dezlănţui, o voce interioară îi şopti: „Dar şi tu ai fi putut veni mai devreme acasă”.

Wolfgang stătea liniştit în camera de zi şi juca şah cu un vecin. Era clar că nici măcar nu observase haosul din baie şi din bucătărie. Se înroşi de mânie. Îl certa pe Wolfgang, tipa, era dezamăgită ca nici măcar o dată nu fusese în stare să-i ducă pe copii la culcare în linişte: exact azi îl chemase pe Helmut să joace şah. Ar fi trebuit să se joace cu copiii, să le citească ceva şi să aibă grijă să-i ducă la timp la culcare. Dintr-odată, îşi dădu seama ce tare striga. Ce penibilă e toată această scenă! Brusc se simţi meschină. Ce-o să creadă Helmut despre ea? Năvălise în cameră ca o furtună. Ruşinată, bâigui: „Îmi pare rău”. Şi-i duse pe copii la culcare.

Dacă vreţi să ieşiţi din tiparele acestui mod de a

gândi, reflectaţi la următoarele:

Ea avea dreptate să fie atât de revoltată!

Nu trebuia să se simtă mizerabil după ce făcuse o scenă de furie!

E just să-ţi arăţi supărarea!

Nu se întâmplă nimic, dacă ea are o izbucnire furioasă!

Multe femei se tem de propria furie, pentru ca femeile furioase le produc adeseori celorlalţi sentimente de consternare. Un bărbat care face scandal, spumegând de furie, este acceptat în societate. Şi oricine ştie că un bărbat adevărat o mai ia razna uneori. În schimb, lumea se aşteaptă ca o femeie să fie pasnica. Şi provoacă consternare când se dezlănţuie odată cu toată puterea. Şi, pentru că sunt puţine femeile care spumegă de furie, nimeni nu ştie cum să se poarte cu ele în asemenea situaţii. Când îşi simt furia, cele mai multe femei sunt cuprinse de o adevărată teamă. Nu au nicio experienţa în viaţa lor care să le spună cum e când dau frau liber sentimentelor.

Cu ajutorul unu scurt exerciţiu, femeile pot afla ce s-a întâmplat dacă s-ar înfuria o dată zdravăn.

Imaginaţi-vă cu toată claritatea o situaţie care vă poate înfuria şi reprezentaţi-vă în imagini ce s-ar întâmpla.

Sau puteţi să vă aşezaţi undeva cu o prietenă şi să formulaţi alternative diferite ipoteze în legătură cu ceea ce s-ar întâmpla dacă v-aţi înfuria o dată zdravăn. După câteva minute veţi observa, probabil, ca teama de potenţialele lucruri îngrozitoare este neîntemeiată.

Frica de propria furie le face adeseori pe femei să-şi piardă total capacitatea de a sesiza asemenea

sentimente atunci apar. Pornirile agresive sunt dirijate în altă direcţie, sunt îndreptate spre ele însele. Acestea se manifestă sub formă de oboseală, zâmbet permanent, dureri de cap, plictis, insomnie, depresii etc.

Silvia avea adeseori insomnii, dar rareori îşi dădea seama că acestea erau cauzate de furie. Seara de după cearta cu Wolfgang i-a dat un impuls. În timpul nopţii, neputând să doarmă, în minte i-a încolţit bănuiala că, poate, e adeseori furioasă, numai că nu mai simte acest lucru destul de intens. Şi s-a hotărât să-şi exprime furia.

Acum, când e culcată în pat şi nu poate dormi, formulează propoziţii de tipul: „Azi m-a deranjat faptul că...”. Şi cauta să-şi amintească până şi cele mai mici motive de supărare. După câteva minute, mai face un pas, alăturând fiecărui motiv de indignare o frază în care descrie ce s-ar fi întâmplat dacă ea ar fi reacţionat cu furie sau dacă, pur şi simplu, ar fi făcut ceea ce i-ar fi convenit.

În scurt timp, Silvia a ajuns să-şi simtă supărarea deja în momentul în care ea încolţea. După câteva săptămâni, femeia a îndrăznit să acţioneze. A început cu paşi mici, arătându-şi nemulţumirea faţă de nişte persoane apropiate. Astfel, i-a spus unei prietene că e supărată pe ea pentru că o lăsase să aştepte trei sferturi de oră într-o cafenea. Nu i-a mai ascuns lui Wolfgang niciodată când era supărată pe el. Reacţionă când nu-i lua pe copii de la capul ei când avea de lucru la calculator. Iar fata de mama ei şi-a arătat supărarea pentru că aceasta refuza uneori să mai stea seara cu propriii săi nepoţi. Şi-a permis să fie ţepoasă în weekendurile în care Wolfgang nu voia să meargă niciunde cu familia.

Adeseori în spatele furiei se ascunde propria

forţă.

Sunt femeile cu adevărat slabe?

Majoritatea femeilor sunt mai puternice decât cred. Ele se consideră nişte fiinţe slabe, dependente şi cred că au nevoie de ocrotirea unor bărbaţi puternici.

Silke are un băieţel de doi ani, Alexander. De la naşterea lui, ea are stări de angoasă atât de puternice, încât adeseori nici nu e capabilă să iasă din casă. Nu se mai duce la cumpărături, iar un drum cu maşina sau o vacanţă nici nu intra în discuţie. Silke se căsătorise ca să scape de sub tutela părinţilor. Pe Alexander nu-l dorise. Dacă se gândeşte bine, îşi da seama că în viaţa ei nu exista nimic care să fi fost hotărât de ea însăşi. Toate veniseră în voia sorţii. Acum nu mai poate continua aşa. Nu mai suporta să-i fie frică zi şi noapte. Doreşte cu ardoare să fie din nou veselă şi mulţumită, să se poată mişca în voie şi hotărăşte să urmeze o terapie. Învaţă, într-un mod mecanic, să iasă din casă, să-şi viziteze prietenele, să conducă maşina. Mai târziu începe să se întrebe ce vrea ea cu adevărat, iar peste doi ani îşi dirijează dorinţele în mod direct.

S-a despărţit de soţul ei, când şi-a dat seama că nu vrea să ducă viaţa pe care o duce el.

Silke se temea de propria ei forţă. Frica o oprise să fie încăpăţânată şi să caute să afle ce nu-i plăcea în viaţă şi în relaţia ei.

O femeie furioasă trebuie tratată ca o isterică în criză?

Adeseori atât bărbaţii, cât şi femeile etichetează forţa drept isterie, drept acţiune izvorâtă din afect sau

drept lipsa de stăpânire. Când Fray Weldon descrie evoluţia parcursă de „diavoliţa” ei, femeile râd, cunoscând reacţiile satanice ale eroinei. Fără îndoială, femeile consideră ca „răbufnirile” eroinei sunt logice: ea determina copiii şi animalele să iasă din casa şi distruge toate simbolurile oprimării ei, lasa toate aparatele casnice să se supraîncălzească, până când întreaga gospodărie ia foc. Îşi duce copiii la soţul ei şi este, în sfârşit, liberă.

Se poate imagina, fără îndoială, o continuare cu mai multe şanse de succes a povestit decât aceea că ea încearcă să-şi determine soţul să priceapă ceva. Ea ar putea deveni cu adevărat liberă, şi-ar putea propune nişte ţeluri care să-i stimuleze independenţa, dar, oricum, începutul a fost un succes spectaculos.

Femeile trebuie să fie întotdeauna frumoase?

Muierile care se transformă în hiene” sunt o ameninţare pentru bărbaţi, dar şi pentru ele însele: nişte hiene, acele animale urâte, aşa se spune că arată femeile, când sunt furioase. De aceea, ele preferă să-şi ascundă furia. Partenerul (de viaţă) spune: „Ia uită-te în oglindă. Când faci scandal, arăţi groaznic”. El a aruncat sămânţa într-un sol fertil, cea căreia i se adresează schiţează repede un zâmbet care înfrumuseţează. Ei, merge, totuşi! (?)

Pentru ea, nu înseamnă nimic faptul ca acest zâmbet îi subminează forţa de a-şi impune punctul de vedere. Frumuseţea e mai importantă decât respectul de sine. Zâmbeşte, se face mică, se adaptează înainte ca el să descopere „urâţenia” ei, ascunsă cu grijă.

Cum de a putut să izbucnească într-un asemenea hal! Efectul zâmbetului ei este uluitor. El schimba abordarea, o consolează şi pune în apropiere propriile *lui* propuneri. A reuşit. Nu mai trebuie să-i fie frică de ea.

Femeile, sexul frumos. Această capcană se afla în faţa fiecărei uşi în spatele căreia femeile ar putea descoperi puterea de a-şi impune punctul de vedere, independenţa şi respectul de sine. Preţul care ar trebui plătit la intrare ar fi fermitatea lor, frumuseţea lor. Astfel că unele femei se fac mici, punându-şi masca zâmbetului.

Acest lucru face ca ele să nu fie luate în serios, să nu se poată manifesta. Ele renunţă la putere şi independenţă.

Petra aşteptase de mult această şansă. În sfârşit, a primit de la şeful ei acceptul de a frecventa seminarul pentru noul program PC. Urma să înceapă sâmbătă şi să continue timp de zece săptămâni. Era foarte bine aşa, pentru ca sâmbătă Klaus se putea ocupa de micuţa lor Ştefănie (trei ani). Îi spune entuziasmată soţului ei ca, în sfârşit, reuşise. Ea presupune ca, bineînţeles, şi el se bucura. În definitiv, el ştie cât este de importantă pentru ea perfecţionarea profesională. Dar ceea ce-i spune el o dărâma: „Frumos pentru tine, dar sper că ai întrebat-o pe mama ta dacă va putea să vină la noi atâtea sâmbete”.

Petra rămâne ca lovită de trăsnete, cuvintele i se opresc în gât. Ce amestec are aici mama ei? Klaus îi spune scurt şi răspicat ca sâmbătă are de gând să joace squash. Are nevoie de asta, ca să se deconecteze. Se bucura ca, după atât timp, în sfârşit, de sotie. În niciun caz nu are de gând să renunţe.

Petra e de-a dreptul consternată. Intra în panică, vede cum îi scad şansele de a frecventa cursul. În

plus, şeful ei o va considera incapabilă. Îl bate la cap luni de zile şi – tipic pentru o femeie –, când se pune problema, se eschivează. Roşie la fata, Petra îşi striga furia. Lacrimile fac ca rimelul să se întindă pe fata, vocea i-a devenit stridentă. Klaus îşi foloseşte din plin arsenalul: „Ar trebui să vezi cum arăţi când faci un asemenea circ isteric”. Petra iese în fugă din cameră, se duce în baie, se da bătută. Într-un sens, el are dreptate. Lucrează toată săptămâna, iar acum ea vrea să-l oblige să mai stea şi sâmbătă cu copilul: în niciun caz nu se poate spune că-l menajează. Ezita între a renunţa la curs şi a apela din nou la mama ei, cu sentimentul că mai bine ar fugi în lume, departe de soţul care o lasa mereu balta.

Petra e prinsă în capcană, ar vrea ca soţul ei să aprecieze ambiţiile profesionale, să o sprijine şi să o ia în serios. Dar, de îndată ce vorbeşte cu el, ca să-şi apere cauza şi, la nevoie, chiar să-l oblige să-şi respecte promisiunile, se simte ca o fetiţă neajutorată. Bate din picior cu îndârjire, plânge şi îşi pierde total stăpânirea de sine. Nu e de mirare că el e acela care câştigă. Cu o detaşare peterna, Klaus îi explica, îngăduitor, felul cum vede el lucrurile şi face ce vrea EL. La capătul acestor să-l părăsească. Dar, în aceeaşi clipă în care vrea să plece, doreşte să-i placă. I se pare că e smintită. Vrea să plece, dar se teme ca el o va părăsi. Poate că de aceea el nu trebuie s-o vadă urâta şi planşa. Teama de a nu fi părăsită e mai puternică decât dorinţa de a fugi.

Nu întotdeauna temerile profunde le împiedică pe unele femei să-şi pună în valoare potenţialul. Adeseori câteva şabloane aparent inofensive le cantonează gândirea şi acţiunile între nişte limite înguste.

Femeile puternice sunt mereu singure?

Deja o noţiune cum este aceea de independenţa poate să aibă rezonanţe negative şi să ducă astfel la o capcană a gândirii. În mod frecvent, noi o asociem cu singurătatea. Se creează o legătură tipică, dar amăgitoare: *Cine este independent este şi singur.* Frica de singurătate se transforma într-o capcană tipică. De aceea, unele femei caută să se facă absolut indispensabile, în aşa fel încât cei din jur să aibă nevoie de ele. Ideea de a trăi singure toată viaţa e considerată lucrul cel mai rău care li se poate întâmpla. Ca să aibă companie, se sacrifică, zâmbesc, dar în interiorul lor sunt totuşi singure. Exista numeroase capcane ale gândirii, dar în special faptul ca asociază independenţa cu singurătatea le da de furca multor femei.

Ideea ca independenţa face ca omul să fie singur e greşită!

Dimpotrivă, abia independenţa face posibilă o viaţă în doi creatoare, necrispata şi deschisă. Numai cel care *nu* are nevoie de ajutorul altora poate să decidă în mod liber cu cine şi în ce fel vrea să aibă relaţii. Numai nişte oameni care se determină singuri şi sunt independenţi pot trăi împreună având drepturi egale.

Aceasta nu înseamnă că unul nu-l ajuta pe celălalt sau ca oamenii nu sunt îndatoritori unii faţă de alţii. Dar măsură trebuie să rămână decizia lor proprie, liberă. Şi se pare că multe femei au pierdut aceasta măsură. Orbite de teama că nu vor fi iubite, ele se orientează mai degrabă după dorinţele şi nevoile altora decât după ale lor. Se tem să nu-i

rănească pe ceilalţi şi îşi reneagă dorinţele chiar înainte de a şti ce vor *ele însele*. În cel mai bun caz, ele cred că sunt de acord cu ceea ce fac din iubire şi consideraţie faţă de alţii şi nu-şi pot înţelege propria nemulţumire. Se consideră ele însele nerecunoscătoare şi capricioase.

Asemenea femei ar trebui să facă o pauză când au sentimentul că nu se mai suporta sau când, aparent fără motiv, sunt prost dispuse. Căutaţi capcanele propriei gândirii. Puneţi-vă întrebarea:

Ce aş face acum, dacă aş putea să iau o hotărâre singură şi independentă de alţii? Ce aş avea chef să fac? Aş vrea s-o fac singură sau împreună cu altcineva?

Femeile trebuie să fie neapărat mame?

Mamele bune pun propriile lor nevoi pe ultimul loc.

Copii au întotdeauna prioritate. Copiii sunt lucrul cel mai important din viaţa unei femei.

Maternitatea e dovada cea mai clară a apartenentei la sexul feminin. Concluzia inversată – Femeile fără copii nu sunt femei adevărate – este, în primul rând, falsa din punct de vedere logic, iar, în al doilea rând, destul de naivă. Şi totuşi, ea pare să determine până şi gândirea femeilor care au succes.

O biochimistă competentă avea o relaţie destinsă şi deschisă cu soţul ei, lucrau amândoi în acelaşi laborator şi considerau incitant şi captivant schimbul de idei privitor la munca lor. Până când Grit şi-a sărbătorit aniversarea de treizeci şi cinci de ani şi a spus ca în anii următori va trebui să se decidă dacă

vrea sau nu să devină mamă. Starea de bucurie lipsită de griji a ieşit din viaţa ei, la fel ca aerul dintr-un cauciuc de bicicletă înţepat. Dintr-odată, ea a spus că a vrea să îmbătrâneşti fără să ai un copil este o decizie dramatic greşită. Singurul lucru care mai conta pentru ea era acela de a rămâne gravida cu orice preţ. Şi-a atins scopul în decurs de un an. Duce a adus pe lume „scopul vieţii ei”, Grit a rămas acasă şi timp de trei ani a fost cea mai fericită femeie din lume, cu cel mai dulce bebeluş din lume. Din păcate, după alţi doi ani şi-a pierdut locul de muncă şi niciun şef de laborator nu mai voia să angajeze pe cineva care timp de cinci ani nu mai lucrase. După aceea, ea a devenit cea mai nefericită femeie din lume, furioasă, disperată că, din cauza perioadei minunate trăite cu bebeluşul ei, îşi riscase tot viitorul.

În cele din urmă, a găsit un loc de muncă mult sub nivelul pretenţiilor ei anterioare. Era evident supracalificată şi la o distanţă imensa de mulţumirea pe care i-o aducea odată munca sa.

O femeie povesteşte ca medicul ei de familie, la care se dusese din cauza unei stări generale proaste, i-a propus: „Faceţi unul sau doi copii. Când veţi simţi că sunteţi cu adevărat o femeie, aceste simptome vor dispărea”.

Copilul şi munca profesională sunt compatibile, căci, după opinia noastră, o „femeie numai mama” se confrunta rapid cu pericolul de a-şi suprasolicita copilul, de a-l duce de lesă, de a-l asfixia cu iubirea ei.

Femeile a căror dorinţă de a avea copii este redusă sau nu e prea serioasă, dar care cred totuşi că nu pot trăi fără certificatul biologic al feminităţii, formulează fraze de genul: „Mă simt împlinită…”. Asemenea cuvinte reflectă scindarea sufletească a celei care le roteşte. Supunându-se unei constrângeri

(sociale), ele rămân gravide, dar extrem de repede ajung să se simtă ca într-o închisoare. De fapt, ele sunt mame numai „pentru ca dintr-odată toate prietenele aveau copii”, după cum ne-a spus o tânără femeie, care suferea şi ea într-o măsură considerabilă deoarece devenise mamă. Multe femei devin mame fără să fi luat în deplina cunoştinţă de cauza hotărârea de a avea un copil. Fără să analizeze deloc posibilitatea unei vieţi fără copil.

Femeile au nevoie de un bărbat?

Rochia de mireasă acoperă întreaga durere a sufletului.

Fetele nu au nevoie de o (bună) pregătire profesională. Ele se mărită!

Mulţi, mame, tati şi fiice, sunt convinşi ca, la un moment dat, orice femeie va ajunge în punctul în care se va decide să aibă un soţ şi copii. Aceasta înseamnă că trebuie să găsească un bărbat care să aibă grijă de ea. Indiferent ce pregătire şi ce grad de independenţă şi-a dobândit o femeie, scopul ei rămâne acela de a cuceri un bărbat cât mai potent din toate punctele de vedere. Pentru ca acest succes să vină sigur, există nişte reguli clare, care le transforma pe femei în nişte fiinţe mici, inofensive, cuminţi.

Din păcate, o teamă centrală în viaţa unei femei este, chiar şi azi, aceea de a pescui un bărbat. Cu cât soţul e situat mai sus pe scara socială, cu atât mai sus e situată şi sotia. „Eu ca sotie de medic stomatolog…”, aşa spunea într-o emisiune de publicitate TV o femeie puţin cam conservatoare, amabilă, de vârstă mijlocie. Doar faptul ca soţul ei e medic stomatolog demonstra

şi competenţa ei. Nu trebuia ca şi ea să aibă pregătire profesională. Femeia îşi dovedise competenţa reuşind să lege de ea un bărbat de succes. Titlul de „sotie” pare a fi singurul pe care femeile îl preţuiesc cu adevărat. Ele chiar renunţă la numele pe care îl purtau înainte, deşi paragraful de lege referitor la nume lasa deschise şi alte posibilităţi. Până şi cele care au succes pe tărâm profesional simt ca valoarea lor creşte dacă au un partener stabil. Fără un bărbat, succesul propriu rămâne insignifiant.

Dar statutul de „sotie” are şi un preţ. Nu trebuie să mai toceşti pentru a avea o pregătire profesională calificată, ci să accepţi să faci munca murdară în locul altora şi să consideri că e o fericire să te supui şi să admiţi că în casă cântă întotdeauna cocoşul. Ce-i drept, fetele obraznice sunt admirate, dar sunt luate în căsătorie cele inocente, cuminţi, modeste şi ascultătoare, aşa se spune în popor.

Bărbatul (nu femeia) trebuie să iasă din casă, în viaţă plină de adversităţi!

O femeie are voie să lucreze, un bărbat trebuie să o facă

Până şi unele femei care au activat mulţi ani în cadrul mişcării feministe au devenit astăzi fete cuminţi care au grijă de căminul lor şi dimineaţă îşi sărută sotii, când aceştia pleacă la muncă pentru a asigura venitul necesar familiei. Şi femeile care se simt legate de mişcarea cad în anumite capcane ale gândirii, care le sugerează ca, până la urmă, tot au nevoie de un bărbat, chiar şi numai pentru a le asigura un anumit standard material. Profesiunea şi independenţa rămân nişte fenomene marginale, nişte stadii de trecere. Orice fată trebuie să înveţe o meserie ca lumea, de acest lucru nu se mai îndoieşte nimeni. Dar (!) fetele nu trebuie să fie ambiţioase.

Pregătirea lor profesională este pentru momente de criză, de exemplu, dacă una dintre ele nu reuşeşte să cucerească un bărbat care să aibă grijă de ea sau dacă, într-un fel sau altul, aceasta o părăseşte şi nu apare imediat un succesor.

Femeile lucrează în mod independent, călătoresc singure, se ocupa de problemele lor, până când au o relaţie stabilă şi devin mame. La început, ele mai cred că îşi pot păstra libertatea, dar până la urmă se furişează vechile clişee referitoare la roluri. Ce-i drept, unele femei se ceartă mai mult pe tema repartizării corecte a sarcinilor casnice, simţindu-se totuşi răspunzătoare de bunul mers al treburilor: casa şi îngrijirea copiilor, chiar dacă azi câte un bărbat mai spala scările şi sta cu cei mici. Dacă se pune problema de a angaja o bonă, femeia se ocupa de asta, dacă e nevoie de o menajeră, ea caută una, iar când el se duce la supermarket, ea e aceea care scrie lista de cumpărături. Dar când e vorba de hotărârile mai importante, precum cumpărarea unui automobil sau mutatul într-o altă casă, el are ultimul cuvânt.

Imaginaţi-vă o dată cum îl stimulaţi pe partenerul dvs., treptat, să-şi asume o parte din responsabilităţi:

Daţi-i numerele de telefon ale potenţialelor bone şi rugaţi-l să sune acolo şi să stabilească ceva. Amintiţi-i de mai multi ori, chiar dacă aveţi un sentiment ciudat, că vrea să angajeze o bonă.

Întocmiţi de câteva ori împreună cu el lista de cumpărături, până când va învăţa să facă şi singur acest lucru!

Luaţi în calcul şi propria dvs. responsabilitate, când e vorba de a se lua nişte hotărâri importante.

Faceţi o listă cu criteriile care, după părerea dvs., trebuie luate în considerare la cumpărarea unui automobil, şi daţi-i două modele între care să aleagă.

Imaginaţi-vă că îl rugaţi în alt oraş, pentru ca acest lucru vă favorizează din punct de vedere profesional.

Nu pot să am grijă de mine singura!?

Această capcană a gândirii se poate ascunde şi în spatele cuvintelor de mai sus.

Dacă am un soţ, valoarea propriei mele imagini de ridica pe o treaptă mai înaltă. Eu mă simt mai sigura, mai puternica şi mai capabila de a lua decizii, atât timp când am spatele acoperit de un soţ. Capacităţile mele sunt apreciate mai mult dacă sunt căsătorite. O femeie aflata în mâini sigure e luata mai mult în serios decât una care trăieşte singura. Un soţ ma fereşte de desfăşurarea unei activităţi profesionale proprii şi de abuzurile altora. Aşadar, o asigurare de viaţă!

Cât de mult pot exagera unele femei cu ideea că au nevoie de un bărbat se vede din exemplul lui Jennifer. Capcana în care a căzut gândirea ei a fost: Nu mă pot descurca singura.

Jennifer e traducătoare. E căsătorită cu Tim de cincisprezece ani şi are trei copiii: Nina, cincisprezece ani, Oliver, treisprezece ani şi Sabrina, nouă ani. În urmă cu cinci ani au cumpărat o casă cu grădina la marginea unui orăşel. La naşterea unuia dintre copii, Jennife nu a solicitat mai mult decât concediul de maternitate „normal” de şase săptămâni. Când s-a născut Sabrina, ea a vrut, ce-i drept, să-şi ia o jumătate de an concediu pentru educarea copiilor, dar după trei luni s-a dus din nou la serviciu, pentru ca în firma ei cineva trebuia să fie înlocuit. A lucrat mult

timp cu jumătate de norma, dar treptat şi-a prelungit programul, pe măsură ce copiii au crescut.

Jennifer e fericita în casa ei, se bucura să stea în grădina, de îndată ce ajunge acasă. Făcea parte dintr-un partid din anul 1968, şi la puţin timp după ce se mutaseră acolo, colegii au întrebat-o dacă nu vrea să activeze efectiv. Plolitica o interesase dintotdeauna, iar munca era o bună posibilitate de a lega relaţii. În plus, se simţea măgulită că fusese „cooptata".

Jennifer are puterea de acţiune, îşi stăpâneşte bine meseria, ea organizează menajul, îşi creşte copiii şi desfăşoară o activitate politica entuziasta. Este o femeie puternica şi conştientă de propria ei valoare. Se pare ca Jennifer are în faţă o carieră politica. Nu crezuse niciodată că va avea asemenea şanse.

Dar, dintr-odată, toate acestea sunt puse sub semnul întrebării. Aparent din motive de natura financiară, sotui ei insista să vandal casa şi să se mute în cel mai apropiat oraş, tocmai când angajamentul ei politic începuse să se materializeze.

Şi, cu toate că ştia că problemele invocate erau nişte pretexte, Jennifer cedează. Nu ştie ce se afla în spatele hotărârii lui, dar nici nu îndrăzneşte să încerce să afle. Aprobându-i decizia, având casa. Cariera ei politica s-a încheiat.

La prima vedere, ne poate mira faptul ca soţul a reuşit să-i oprime voinţă. Jennifer şi Tim nu se mai simt de mult legaţi cu adevărat. Până acum nu apăruse niciun motiv cu adevărat important de despărţire, şi pe urma mai sunt şi copiii…

Şi totuşi, Jennifer se cramponează brusc de căsnicia ei. E sigura ca fără un soţ nu poate avea succes.

Ea crede ca, dacă va deveni o mamă care-şi creste copiii singura, va pierde toate şansele, atât în

privinţa poziţiei pe care o deţine în plan profesional, cât şi în politica. Statutul de femeie căsătorită valorează, după părerea lui Jennifer, mai mult angajamentul şi competenţa ei. Şi astfel, ea îşi subevaluează munca. Meritele ei sun mai puţin importante decât imaginea de sotie şi mama. Ea se teme ca prietenii din partid n-ar mai aprecia-o, pe ea şi posibilităţile ei, dacă ar rămâne fără soţ. Şi crede ca, de fapt, competenta ei politica e suficienta „numai pentru un orăşel”. În ultima instanţă, Jennifer renunţa la propria ei cariera, de teama sa nu rămână o „femeie fără soţ”. Eu nu se considera capabila sa o scoată singura la capăt cu viaţa, deşi are premise optime pentru asta.

Jennifer îşi nesocoteşte şansele. E legată de casa ei, dar nici nu se gândeşte să se informeze asupra posibilităţilor de finanţare care i-ar permite să păstreze singura casa şi să se ocupe de toate. Când, de fapt, ea a fost aceea care, până acum, s-a ocupat de partea financiară din toate punctele de vedere. O discuţie cu cei de la banca ar fi făcut-o să înţeleagă că ar fi putut să ţină singura o casă. Dar, în jocul gândurilor ei, ea se încăpăţânează să creadă că nu are nicio şansă de a asigura, pentru ea şi pentru copii, o casă în care să locuiască. Sub ameninţarea de a rămâne fără un soţ, toate posibilităţile şi aptitudinile ei par a fi paralizate.

Teama că nu poate să aibă singura grija de ele însele este adânc înrădăcinată chiar în cazurile în care femeile au avut grija de familie pe o perioadă de timp foarte lungă.

Jennifer ştie că până acum ea a făcut totul singura, însă totuşi rămâne înţepenită în sentimentul ca fără Tim nu ar putea trăi în siguranţă. Nici maca propria ei experienţa de viaţă concreta nu e destul de

puternică pentru a face fata vechii capcane adânc înrădăcinate a gândului:

O femeie are nevoie de un bărbat. O femeie are nevoie întotdeauna de cineva care să o stimuleze, să o salveze, să o ajute.

Şi teama de a-şi compromite imaginea e puternică. O femeie părăsită e o femeie cu care ceva nu e în ordine. Doar sentimentul difuz ca ceva nu e în ordine cu o femeie care trăieşte singura le constrânge pe multe dintre ele să cedeze şi să ia decizii care nu ţin seama de dorinţele şi sentimentele lor.

Jennifer crede că-şi poate păstra soţul cedând. El vrea să se mute în oraş, dar ea aranjează noua locuinţă şi transportul mobilei. Ea îi înscrie pe copii la noua şcoală, ea organizează petreceri pentru cei mari, ca să se cunoască, şi după-amiezi de joaca pentru mezina. Ea face totul pentru ca toţi să se simtă bine. Ea face în aşa fel încât copiilor să nu le fie greu să se despartă de prieteni şi se poartă ca şi cum ar fi mulţumită, pentru ca nici Tim să nu se simtă vinovat fata de ea. Şi tot ea crede că e incapabila să-şi asigure singura existenta şi să-şi organizeze o viaţă a ei, împreună cu copiii.

Jennifer spera ca prin cuminţenie îşi va salva căsnicia. Renunţă, în schimb, la tot ceea ce e important pentru ea şi ar face-o să progreseze. Se lăsă în voia presupusului ei destin şi nu ia deloc în calcul alte modalităţi de acţiune.

Renunţarea nu poate fi o rezolvare de durată.

Jennifer se va răzbuna, într-un mod subtil, poate, aşa cum fac multe femei. Ea cheltuie sume exorbitante, ca să se împace cu soarta ei. Mai târziu, câteva zile de concediu, o călătorie cu avionul, bineînţeles, ca să se refacă după toate eforturile depuse. Două săptămâni de concediu la club, cu o

prietenă. Mobile noi, „nu prea merită să cărăm după noi toate vechiturile alea”. Seara iese deseori în oraş. Nu vrea să ruginească stand în casa doar pentru că nu mai poate active pe tărâm politic. Conflictele erau programate. Fata de Tim, Jennifer era calma, dar şi-a canalizat mania în planurile secundare.

Jennifer credea ca a acţionat într-un mod rezonabil şi bine gândit, fără să vadă ca astfel îşi neglijează propriile nevoi. Se străduia să fie degajată, satisfăcându-şi numai nişte surogate de nevoi.

Femeile nu au învăţat să caute să afle mai întâi ce vor ele însele. Ele nu reflectează la nevoile lor şi temerile care le opresc să meargă pe drumul lor. Dacă ar fi reflectat puţin, poate ca Jennifer şi-ar fi dat seama că succesul ei în domeniul politicii, colaborarea cu camarazii din partid şi sentimentul ca pune ceva în mişcare erau nişte componente esenţiale ale mulţumirii ei. Ar fi putut simţi ca aceasta munca avea o importantă capitala, confirmându-i valoarea şi întărindu-i respectul fata de sine însăşi. A renunţat cu uşurinţă la ambele în schimbul imaginii îndoielnice de femeie căsătorită.

Capcana în care a căzut gândirea lui Jennifer este aceea de a crede că are nevoie de eticheta de „femeie care are un bărbat”. Pentru asta şi-a sacrificat respectul fata de ea însăşi.

Dar şi Jennifer se aşteptase de aici la un câştig: să fie fericita de riscul confructarii serioase cu şansele ei în viaţă. Oprita de soţul său, Jennifer a ocolit pericolul eşecului, dar a ratat şi şansa unei cariere, cu toate consecinţele aferente.

Jennifer a dovedit ca poate să acţioneze în mod independent şi de sine stătător. A luat decizii importante nu numai pentru ea însăşi, ci pentru întreaga familie, şi pentru părinţii, fraţii şi surorile ei.

A rezolvat problemele financiare, şi-a păstrat calmul în perioadele de criza şi a acţionat cu hotărâre când unul dintre ai ei a fost bolnav. Ea e capabila:

să-şi câştige traiul zilnic, să-şi pună în valoare abilităţile politice şi organizatorice, să câştige oamenii de partea ei, să-i convingă pe alţii.

A dat dovada ca poate să facă toate aceste lucruri. Nici soţul ei, nici altcineva nu are vreun merit în privinţa succeselor sale. Jennifer îşi da seama de asta. Ea trebuie să creadă în ea şi în capacităţile ei. Jennifer trebuie să ajungă la convingerea că ar merita apreciere şi respect chiar dacă nu ar avea un soţ. Şi trebuie să ceară categoric recunoaşterea realizărilor ei.

Vi se pare cunoscut faptul ca nu îndrăzniţi să faceţi primul pas? Vi se pare cunoscut faptul că sunteţi prea repede gata să renunţaţi la nişte lucruri importante pentru dvs? Vi se pare cunoscut faptul ca acţionaţi împotriva intereselor dvs? Atunci trebuie să învăţaţi să vă respectaţi pe dvs. înşi vă. Sentimentul propriei valori nu trebuie să depindă de faptul că aveţi sau nu un soţ. Numai cine crede în el însuşi îi poate convinge pe alţii de valoarea sa.

Capcanele gândirii din sfera activităţii profesionale

Cine e gata mereu să ajute va fi răsplătit

Şi aceasta regula poate să ia diferite forme:

— Zelul în munca va fi răsplătit;
— Cine e rezervat va fi apreciat;
— merită să fii modest.

Multe femei cred că, în afară de competenta şi de zel, zâmbetul şi amabilitatea sunt cele mai bune premise ale succesului profesional. Neţinând seama de propria lor experienţa, ele cred cu tărie ca abnegaţia e cea mai bună cale de a convinge pe cineva de valoarea propriilor sale realizări.

Sigrid lucrează de un an într-un birou de avocatura. Ea e avocata şi spera ca în curând va deveni asociat. Mottoul ei: „Lucrează pana noaptea târziu. Oferă-te când patronul vrea să încredinţeze cuiva nişte lucrări suplimentare”. Deja bunicul scrisese în albumul de poezii al lui Sigrid: „Fii mereu gata să ajuţi şi nu-ţi pierde curajul”. Ea crede în acest motto, el devenind ideea după care se călăuzeşte. La urma urmelor, şi studiile a reuşit să le termine tot prin sârguinţă. A rezistat, chiar dacă a fost nevoita sa tocească. Dar nu şi-a pierdut niciodată curajul, ba i-a mai ajutat şi pe colegii ei, când aceştia erau pe cale să renunţe. Locul din biroul de avocatura îl datorează tot faptului că a muncit fără să se crute. Aici a dovedit deja în perioada de referenţiat că e mereu gata să ajute. Dovedeşte şi în prezent că e plină de zel. Sigrid îşi asuma sarcinile grefierelor când acestea vor să plece la sfârşitul programului şi nu au terminat un act important. Ea vrea să arate ca nu considera prea fina pentru o asemenea munca. Şi, pe de altă parte, vrea să se facă agreabila grefierelor. Şi, apoi, femeile trebuie să ţină unele la altele. În timpul studenţiei a lucrat ca secretara şi ştie să bată foarte bine la maşină. Lucrează până la miezul nopţii şi în weekenduri, fără să se plângă. Bate la maşină diferite lucrări şi rezolva probleme de rutina.

Ori de câte ori unul dintre patroni o invita la o discuţie, ea spera ca şi se comunice, în sfârşit, ca le va deveni asociat. Doar îşi efectuează munca perfect şi e

mereu gata să ajute. Totuşi, ceva nu merge cum trebuie. Un coleg care a venit după ea la biroul de avocatura a dus deja tratative preliminare cu avocaţii pentru a deveni partener parţial de afaceri. Sigrid nu înţelege unde a greşit. Ce-i drept, colegul ei a manifestat şi el mult angajament. Dar ea şi-a dat mai mult interesul, a făcut mai multe ore suplimentare decât el şi a sărit întotdeauna în ajutor când una dintre grefiere nu a venit la birou, în schimb, el s-a considerat întotdeauna prea bine pregătit pentru aşa ceva.

Acum, noul coleg ridica nişte pretenţii exagerate şi totul arata ca ea va rămâne de căruţă. Cu siguranţă ca unui singur avocat i se va cere să devină asociat. Sigrid începe să înţeleagă ca nu cuminţenia, ci îndrăzneala asigura succesul. În orice caz, la bărbaţi se pare ca aceasta e strategia care prefigurează reuşită.

Speranţa ei că va fi rugată să intre în afacere, că i se va oferi parteneriatul în cadrul asociaţiei nu s-a împlinit. Sigrid a făcut o greşeală tipic feminină. A crezut că e suficient să fii competenta, sârguincioasa şi amabila, ca să reuşeşti. În capul ei a existat un contract nerostit: ea îşi pune la bătaie voinţa de a munci, zelul, abnegaţia şi modestia ei şi în schimb, va primi, după ce va trece perioada cuvenita, oferta de a deveni asociat.

Socoteala nu putea să-i iasă, din cauză că ceilalţi „parteneri ai contractului” habar nu avea de aceasta înţelegere. Sigrid a uitat ceva important: ea trebuie să formuleze nişte pretenţii clare. Trebuie să spună ce vrea şi cum îşi reprezintă colaborarea cu ei. Trebuia să negocieze nişte condiţii care să stabilească în mod clar ce are de făcut dacă vrea să devină asociat. Ceea ce Sigrid simte că ar fi pripit şi exagerat ar fi doar o

formulare clara şi neechivocă a pretenţiilor sale. E singura strategie justa pentru ca cineva să obţină ceea ce vrea. Şi este valabilă în egala măsură pentru bărbaţi şi pentru femei. Cert este faptul ca o femeie care lucrează în locul grefierelor nu poate deveni asociat. Ar fi procedat mai abil dacă ar fi arătat că e capabilă să găsească oameni potriviţi, care să le înlocuiască pe grefiere sau ca ştie să le motiveze pe acestea în aşa fel încât ele să lucreze cu mai mult angajament, să nu mai lipsească atât de des şi să rămână uneori şi după terminarea programului.

Sigrid este, cu siguranţă, un avocat bun. Şi competenta este o piatră de temelie pe calea succesului, dar nu singura. Sigrid nu cunoaşte regulile care sunt valabile în activitatea profesională.

— Concentraţi-vă asupra acelor sarcini care promit succesul.

— Propuneţi-vă scopuri de perspectiva şi urmăriţi-le.

— Nu vă pierdeţi timpul întrebându-vă ce cred alţii despre dvs.

— Stabiliţi nişte acorduri clare, neechivoce, ridicaţi pretenţii.

Făcând exact invers, Sigrid a fost cuminte!

Ea şi-a risipit forţele şi şi-a asumat sarcini pe care le pot aduce la îndeplinire nişte angajaţi mai puţin calificaţi, în loc să lucreze urmărindu-şi scopul, la nişte cazuri care să facă dovada calităţilor ei de avocat.

Ce-i drept, Sigrid îşi propusese să devină asociat, dar a pierdut din vedere acest tel. S-a împotmolit în nişte fleacuri, a bătut la maşină diferite acte şi şi-a asumat nişte lucrări de rutina, care au abătut-o de la nişte tratative vizibile, care să-i aducă succesul.

Ea a lucrat în locul altora, pentru ca voia să fie

agreata. Dar a renunţat astfel, fără voie, la succesul profesional. De teama să nu fie considerata aroganta, ea s-a pus pe aceeaşi treaptă cu grefierele, degrevându-le de munca lor, în loc să folosească propria ei degravare calităţile acestora.

Sigrid nu a stabilit în mod clar cu patronii ce realizări se aşteaptă de la ea, ca să-i acorde un contract de parteneriat. Şi nici nu a stabilit o perioadă de timp precisa după care să aibă loc tratativele referitoare la contract.

Ea a aşteptat cuminte ca patronul cel mare să vină la ea şi să-i facă o ofertă, în loc să pretindă dreptul de a avea o parte din afacere.

Multe femei gândesc la fel. Ele cred că nu trebuie să se considere prea fine pentru a aduce la îndeplinire şi nişte sarcini mai „nepretenţioase” sau să lucreze mai întâi fără a fi plătite, pentru a-şi dovedi calităţile.

Dar obstacolele din activitatea profesională se afla uneori şi acasă: Brigitte e proprietara unui mic butic care merge bine, dar în magazin şi acasă face ea curăţenie, cu toate că ziua ei de lucru are zece ore. I se pare penibil să angajeze o femeie de serviciu. S-ar putea ca vecinii şi prietenii s-o considere blazata şi să spună că-şi da aere.

Heide a lucrat doi ani ca psiholog cu studii superioare într-o clinică de reabilitare pentru dependenţii de droguri, fără a fi plătite. Ea credea că are un loc de muncă asigurat, când a fost afişat drept vacant un post cu jumătate de norma. Nu i s-a dat ei postul. De ce să plăteşti pe cineva care lucrează voluntar?

Trebuie să fac ceea ce se aşteaptă de la

mine?”

Şi aceasta capcana a gândirii poate avea multe fete, şi aceste propoziţii duc la concluzia: „Cine e cuminte va fi răsplătit”.

Fa exact ceea ce ţi se spune, şi atunci nu poţi să faci nimic greşit.

Răspunde numai când eşti întrebată. Păstrează-ţi pentru tine ideile şi părerile, şi atunci nu te poţi face de ras.

Nu fi prea îndrăzneaţă! Aşteaptă cu răbdare pana când vei fi descoperita.

Din poveşti, femeile ar putea desprinde nişte mesaje importante, ca în acest caz: Cenuşăreasa a făcut destul de mult timp ceea ce-i cerea mama vitregă. A fost harnica şi smerita. Nu s-a plâns nici măcar o singură dată. Dar tăcerea ei n-a fost răsplătită. Abia atunci când a încălcat o porunca, făcându-şi rost de veşminte frumoase şi ieşind din casă, ducându-se, împotriva voinţei exprimate de mama vitregă, la bal, se pune ceva în mişcare. Succesul apare când Cenuşăreasa încetează să mai fie cuminte şi pasiva.

Aceasta regula e general valabila. Femeile care îi servesc pe alţii cu abnegaţie şi umilinţă şi fac munca murdară nu vor avea parte de nicio preţuire sau recompensa. E mult prea frumos să ai pe cineva care să-ţi ia din cale tot ce e neplăcut. Nu exista niciun motiv să laşi un asemenea om să progreseze.

Femeile trebuie să înceteze a se mai degrada singure, devenind nişte simple servitoare. Ele trebuie să încalce poruncile şi interdicţiile care le obliga să fac nişte munci care nu le ajuta să progreseze. Eu întâlnesc adeseori la femeile angajate profesional

varianta atenuata a Cenuşăresei.

Christa e graficiana. Ea are idei ingenioase, lucrează cu multă grija şi investeşte mult timp pentru a-şi însuşi noile tehnici ale animaţiei pe calculator. În urmă cu trei ani şi-a început activitatea profesională într-o agenţie. A putut să prezinte nişte note foarte bune şi câteva lucrări excelente şi spera pe atunci să facă repede cariera. Astăzi Christa e supărată pentru că trebuie să facă acelaşi lucru ca acum trei ani. Din când în când, executa cate o comanda mai mica, dar nu i s-a încredinţat niciodată un proiect amplu, pretenţios, când, de fapt, ea este convinsa că e capabila de mai mult şi a dat de înţeles nu o dată că i-ar plăcea să primească nişte sarcini complexe.

Şi superiorii ei confirma faptul ca ea îşi îndeplineşte sarcinile corecte şi cu grija. Ei îi apreciază ideile. Totuşi, mereu aceiaşi colegi, de obicei bărbaţi, primesc comenzile bună. Christa subliniază faptul ca ea respecta cu rigurozitate indicaţiile care i se dau, că se achita cum trebuie de sarcinile primite. Despre colegii ei afirma ca nu te poţi baza pe ei. Modifica indicaţiile primite şi lucrează mai mult după capul lor. Adeseori, rezultatul nu mai are aproape nimic comun cu dorinţa clientului. Şi totuşi, beneficiarii par a fi mulţumiţi.

În timpul unui prânz luat împreună cu ceilalţi angajaţi, Christa deschide o discuţie pe această temă cu unul dintre colegi. El lucrează foarte chibzuit. Acesta îi spune ca el cauta să afle din discuţiile cu clientul ce îşi doreşte, de fapt, acesta. Adeseori, propunerile făcute de clienţi sunt idei pe care le-au văzut la alţii sau schiţe făcute de ei înşişi. În spatele acestora e afla dorinţă ca specialiştii să facă din ele ceva mai bun, mai strălucitor. Pentru client e mai importanta, de cele mai multe ori, o idee originala,

surprinzătoare, decât să fi linguşit prin preluarea ideii sale de neprofesionist. Christa are în cap multe idei inovatoare, ea ar face multe lucruri astfel decât îşi imaginează clientul, dar până acum ea a considerat că e inoportun să aducă în discuţie ideile sale „îndrăzneţe” nefăcând nici măcar unele sugestii.

Acesta a fost punctul decisiv. Christa s-a hotărât să acorde mai multă importanţă ideilor sale. A început, ezitând, sa de aprioritate propriilor idei, când era vorba de executarea unor proiecte mici.

I-a dat fiecărui client un proiect aşa cum fusese propus de el şi o alternativa. Majoritatea beneficiarilor au fost de acord cu noua idee, adeseori primind-o chiar cu entuziasm. Şi şeful a remarcat ca acum Christa lucra într-un mod mai independent. A început să-i încredinţeze sarcini mai pretenţioase şi clienţi mai importanţi.

Christa mai ţine şi acum seama de dorinţele clienţilor, dar se întreabă mai întâi cum ar aborda ea însăşi problema şi îşi elaborează propunerea pornind de aici. Şi numai în cazul în care clientul nu este deloc de acord, ea merge mai concret pe linia dorita de el. Christa a înţeles: angajaţii care se achita de munca lor într-un mod demn de încredere şi previzibil, care predau la timp şi exact ceea ce se aşteaptă de la ei sunt indispensabili pentru desfăşurarea fără probleme a activităţii din orice firma. Ei au şansa de a-şi păstra veşnic locul de muncă sigur.

De progresat vor progresa însă aceia care îşi folosesc sarcinile pentru a dovedi că au profil. Poate că vor provoca consternare, dar nu vor rămâne pentru totdeauna în acelaşi loc de muncă. Vor trece la o alta firma, dacă acolo exista perspectiva unor sarcini care promit mai mult succes.

Au succes cei care îşi prezintă ideile răspicat şi

clar, care îşi exprima dorinţele şi ridica pretenţii. Ei arata că vor să-şi asume nişte sarcini mai complexe.

Numai cel care este epuizat a realizat ceva!

Şi aceasta capcana a gândirii are un mare număr de variante:

Ceea ce îmi cade din cer nu valorează nimic.

E penibil să-i laşi pe alţii să lucreze pentru tine.

Trebuie să dovedesc că sunt capabil de eforturi mari.

Nu mă cred prea „fina” pentru a-mi asuma şi nişte sarcini „inferioare”.

Unele femei cred adeseori că sunt arogante sau că-i exploatează pe alţii dacă aceştia trebuie să muncească în locul lor. Cred că trebuie să facă ele însele lucrurile dificile, neplăcute sau care iau mult timp. Lucrurile pe care „nu le poţi cere de la nimeni” le cer numai de la ele însele. Abia după ce au obosit foarte tare şi s-au murdărit au voie să culeagă laurii succesului: fără sârguinţă, nicio biruinţă. Iar sârguinţă e sinonima cu efortul. Munca plăcută şi promiţătoare de succes sau care nu cere un efort prea mare e un lux şi nu valoreaza nimic. Femeile care se achita de munca lor fără a o considera o povară sau, şi mai rău, care fac cu plăcere ceea ce fac au adeseori sentimentul că nu au muncit cu adevărat. Când cineva termina repede şi uşor o treabă, aceasta nu valorează nimic. Asta se întâmplă ori de câte ori cineva devine sigur pe el în meseria lui. De îndată ce munca s-a transformat în rutina şi nu mai cere o pregătire obositoare, nici îndoieli stresante, apare sentimentul ca, de fapt, nu ai muncit şi ca, în consecinţă, nu meriţi să fii plătit. N-a fost nevoie să depui prea mult efort: primeşti prima fără a fi fost cu adevărat harnic. Nu se poate să iasă bine.

Anna scrie articole pentru un cotidian. Lucrează de doisprezece ani acolo şi îşi cunoaşte sfera de activitate. Ea lucrează mergând repede direct la ţinta. Şi, pentru ca scrie bine şi e gata întotdeauna la termenul fixat, primeşte adeseori sarcini captivante. Munca merge uşor, dar Anna e nemulţumită. Are sentimentul ca ceva nu e în ordine. Colegii ei gem sub povara muncii, după orela de serviciu sunt cu adevărat terminate, numai ei îi merge bine. În mintea sa încolţeşte bănuiala ca nu munceşte destul.

Anna nu se poate bucura de succesul şi aptitudinile ei. În loc să fie incantata că îşi stăpâneşte atât de bine meseria şi că se simte bine la locul de muncă, se autosuspectează.

Pe măsură ce acumulează experienţa profesionala, multe femei îşi pierd capacitatea de a sesiza ce realizează. Cred că munca lor nu are nicio valoare. Se tem că nu fac destul. Etalonul unei munci îndeplinite este oboseala fizica şi intelectuala, nu executarea impecabilă a lucrărilor, nici ideea creative şi nici aprecierile venite din afară. Consecinţa: femeile lucrează pana la epuizare. Nu încheierea cu succes a unei sarcini îi pune capăt, ci gradul de epuizare. Femeile încearcă adeseori sentimentul că sunt epuizate şi din cauză că îşi ridica mereu ştacheta mai mult decât trebuie şi pentru că nu se bucura decât în mica măsură de succesele lor.

Multe femei trebuie să înveţe:

Şi munca pe care o faci uşor şi repede are valoare. Exact cine munceşte repede şi fără mare greutate a realizat ceva.

Teama de putere

Puterea este orice şansă de-aţi impune propria voinţă în cadrul unei mişcări sociale, chiar împotriva celorlalţi, indiferent pe ce se bazează şansă.

Max Weber

Femeile renunţă la putere şi prin aceasta ierarhiile sunt deja stabilite. Continua sa exista nişte structuri osificate ale puterii, şi aici femeile îşi aduc o contribuţie foarte mare.

Pentru multe femei, noţiunea de putere are o canotatie negativa. O asociază cu corupţia, cu a trece peste cadavrea, a face abuz de putere. Majoritatea nu vor să deţină puterea, nu vor să le impună altora părerea lor. Şi neaga faptul ca până la urmă totuşi fac acest lucru, într-un mod subtil, îl neaga chiar şi fata de ele însele. Ele se tem de propria putere. Se tem ca, în ultima instanţă, cel care are puterea nu e iubit cu adevărat.

Teama de a exercita puterea se manifesta sub forma diferitelor *capcane ale gândirii*: Exista nişte afirmaţii, care n-au fost dovedite însă niciodată, după care femeile se ghidează atunci când acţionează. Exista nişte prejudecăţi care le barează femeilor calea spre putere. Iată o privire de ansamblu:

Cine exercita puterea va rămâne singur!

Respecta mereu cu exactitate ceea ce ţi s-a spus!

Cine are putere îi exploatează pe alţii!

Femeile nu-şi pot asuma responsabilităţi!

Nu se cuvine să ajungi sus folosindu-ţi relaţiile!

Femeile sunt eminente cenuşii!

Ca să-ţi menţii puterea, e nevoie de o luptă permanenta!

Fetele cuminţi nu concurează!
Numele şi titlurile sunt fum şi deşertăciune!
Cel puternic şi-a vândut sufletul!
Nu trebuie să-mi asum niciun risc!
Puterea te face neiubit!
Cine se înalţă pe sine va fi umilit!

Puterea ne face să fim singure!?

Succesul şi puterea sunt asemănătoare. Şi fiecare vrea să aibă succes în felul lui. Adeseori, cu cât e mai mare dorinţă de succes, cu atât se apropie mai mult dorinţa de putere. În viaţa profesională, calea spre succes şi putere se numeşte cariera. Majoritatea femeilor se tem ca, alegând acest drum, vor rămâne singure. Pentru cele mai multe dintre ele, aceasta este o cale pe care merg numai bărbaţii. Ei sunt luptătorii singuratici, cu o duritate de oţel, admiraţi şi compătimiţi în egala măsură. Dacă ne luam după logica feminină, bărbatul singuratic optează pentru drumul lui singuratic. Astfel stau lucrurile cu femeia aparent puternică. Ea îşi reprima nevoia de putere, în punctele importante da înapoi, alege un drum mai uşor, nu pe cel plin cu obstacole. Când are de ales, alege prietenia, colegialitatea, apropierea socială.

Ea nu înţelege ca puterea şi succesul, pe o parte, şi singurătatea, pe de altă parte, nu au nimic în comun. Prea numeroasele exemple de bărbaţi puternici şi singuri par să dovedească exact contrariul. Şi este, într-adevăr, greu să-ţi dai seama că aceşti bărbaţi nu sunt o dovadă. Fiindcă prea adesea ei îşi cuceresc puterea luptând pentru obţinerea unor ranguri, renunţând la activităţile din timpul liber cu

prietenii şi la clipele dedicate cu adevărat familiei. Totodată, chiar aceste tipare comportamentale sunt cauzele reale ale singurătăţii lor. Bărbaţii sunt la fel de încătuşaţi în structurile lor „masculine” ca şi femeile în cele feminine. Femeile nu trebuie să preia de la bărbaţi *acest* stil de viaţă al puterii ca să aibă succes şi să fie puternice. Dar ele îşi stau singure în cale, pentru ca nu îndrăznesc să încerce drumuri noi. Unii bărbaţi şi multe femei o desconsidera pe luptătoarea ferma, care merge singura pe calea ei, numind-o fata bătrână şi spunând ca, oricum, nu va mai putea face altceva. O batjocoresc, o poreclesc Xantipa (se face referire la sotia lui Socrate, al cărui caracter dezagreabil devenise proverbial în toată Antichitatea), o femeie rea, nevoita să-şi poarte singura de grija, deoarece nimeni nu o place. Succesul ei s-a născut – aşa cum spun gurile rele – din impas, pentru ca ea nu a ales nicidecum din convingere: în cazul unor asemenea argumentări nu este clar dacă puterea îl face pe om singur sau dacă femeile singure se transforma în nişte cocoşi de lupta avizi de putere. Şi ele nu vor în niciun caz să se creadă că au fost părăsite de iubiţii lor şi nici să-şi sfârşească viaţa ca fete bătrâne.

E greu să scapi din aceasta capcana. Ce-i drept, luptătoarele care merg singure pe drumul lor nu trebuie să rămână inevitabil singure, dar, femeia care face cariera are mai puţin timp pentru a-i rafata pe alţii. După munca, ar dori poate să fie ea însăşi reconfortata. Totuşi, viaţa ei nu e lipsită de bucurii şi de prieteni şi în niciun caz ea nu se gândeşte doar la munca ei.

Dimpotrivă, femeile care în viaţa profesională au scopuri clare şi se achita de sarcinile lor foarte energic sunt active şi în timpul liber. Ele îşi folosesc

tăria pentru a-i ajutat pe alţii, iar siguranţă de sine le permite să ceară de la prieteni şi colegi sprijin şi ajutor. În timpul liber, ele îşi reîncarcă rezervoarele, îşi savurează concediile şi se distrează împreună cu prietenii.

Larissa a ieşit din acea capcană a gândirii care o făcea să creadă ca femeile care deţin puterea sunt singure. Ea îşi urmăreşte hotărât scopurile profesionale, fără să se teamă de singurătate. Îi place că poate să ia singura decizii şi să-i pună pe alţii în faţa unor sarcini precise. Nu o deranjează faptul că unul sau altul mai scrâşneşte din dinţi, mai cârteşte sau o antipatizează deoarece dispoziţiile pe care le dă sunt greu de îndeplinit. Ea stă cu arcul întins. Manifestă suficientă duritate în afaceri şi îşi motivează angajaţii cu multă subtilitate. Larissa este şefa unei întreprinderi din industria farmaceutică, e căsătorită, mamă a doi copii în vârstă de şapte şi respectiv, patru ani. De multe ori i se spune că nu ar fi o femeie *adevărată*. Se consideră că îi lipseşte tot ceea ce ar fi necesar ca să fie o soţie atentă şi o mamă bună. La amiază, pe masă nu se află o mâncare caldă pentru fetiţe, iar după-amiaza acestea trebuie să-şi găsească singure o ocupaţie, mama nu o ajuta pe cea mare nici măcar la efectuarea temelor. Şi gurile rele se întreabă de ce o mai fi făcut copii dacă nu se ocupa de ei. Lipseşte şi comunicarea, atât de importanta, după cum se spune, a mamei cu fiicele sale, când ele vin acasă de la şcoală, respectiv de la grădiniţă. Iar seara, când se întoarce acasă, pe soţul ei, de asemenea, foarte ocupat din punct de vedere profesional, îl aşteaptă un apartament gol sau doi copii plini de energie, care pun imediat pe tatăl lor lista de bucate. Să o criticam şi să o blamam pe o asemenea femeie? Larissa nu se lasa tulburata. Se aştepta la toate aceste

clişee negative. Bănuia că va fi atacata. Şi a găsit înţelegerea la prietenele ei şi la colegele cu care se împacă bine. Ea e foarte atenta la calitatea relaţiilor ei familiare. E sigura ca ceea ce face e bine. Momentele în care se joacă şi se amuza cu copiii le fac tuturor multă plăcere, iar relaţia cu soţul ei îmbogăţită prin activitatea e care ea o desfăşoară în plan profesional. El este mândru de succesele sotiei sale.

Larissa ştie că mulţi o privesc cu scepticism. Dar soţul şi copiii sunt de partea ei. Doar rareori are şi ea îndoieli: când una dintre fetiţe e bolnava sau când celei mari i-a fost frica, în primele săptămâni, la şcoală. Atunci, totuşi o cuprinde puţin nesiguranţă. Dar, în asemenea cazuri, ea stă de vorbă cu soţul şi copiii. Şi găseşte sprijin de la oamenii a căror părere contează cu adevărat pentru ea.

Clienţii şi colegii, bărbaţi şi femei, caută uneori să-i inducă nesiguranţă. Îi reproşează că e rece cu propria familie. Acest lucru îi dă de gândit, dar în scurt timp vede lucrurile iarăşi cu obiectivitate. Dacă are o zi proastă şi se pierde în diverse gânduri, îşi sună soţul sau o prietenă şi aceştia o ajută să vadă din nou totul în lumina cea bună. Şi, pentru luptătoarele puternice, care merg înainte singure, sprijinul prietenilor e important.

Cu toate excepţiile de acest fel, tendinţa de a avea putere rămâne pentru multe femei un tabu omniprezent. Chiar şi Femeia Nouă are voie să fie doar puţin ambiţioasă. Ea trebuie să aibă realizări, dar nu are voie să întindă mana după stele. Pentru ca atunci e ameninţată imediat cu singurătatea. Stelele de pe cer le apuca numai bărbaţii. Teama blestemata că îşi vor pierde feminitatea face ca pana şi cuvântul „cariera” să aibă rezonante periculoase. Pana şi o „femeie de cariera” cu vechime a propus: „Hai să

spunem mai bine planificare a vieţii, cariera suna ca şi cum am vrea să trecem peste cadavre”. A merge cu modestie înainte, acesta e ţelul suprem. Involuntar, o asemenea idee sprijină acea capcană a gândirii care spune să ne ferim de pericolele ambiţiei. A face cariera: aşa ceva nu trebuie să îşi dorească femeile. Astfel ca şi cele ambiţioase îşi neaga dorinţa de a avea putere, de a face cariera, din teama că ar putea să pară dure şi reci. Ele meditează o seară întreagă asupra felului în care şi-ar putea camufla cel mai bine aspiraţia de a face cariera fără să renunţe la clişeul tradiţional al feminităţii şi blândeţii. Dacă rămân apoi în urma colegilor de sex masculin, se simt discriminate. Caută, fără convingere, să obţină nişte poziţii cu adevărat bune, influenţate însă de teama ca, pe calea ce duce spre vârful ierarhiei, s-ar putea trezi dintr-odată singure. Ele le dau prioritate altora, în special bărbaţilor, sau sunt răbdătoare şi rămân fidele simpaticului lor şef. Pun ele însele macazul în direcţia şinelor pe care doar se staţionează. Dacă au noroc, li se acorda un premiu de fidelitate.

Multe femei care au şanse considerabile de a urca pe scara socială se simt atât de mult legate de firma lor sau de patronul lor şi atât de îndatorate acestora, încât nici nu se gândesc la o schimbare. Ele sunt recunoscătoare că sunt bine tratate. Şi cred în prăfuita vrabie din mână.

Stai deoparte cu ideile tale!

Prea adesea femeile respectă regulile jocului. Rareori întreabă care sunt premisele. Se încadrează în mod critic într-un sistem de reguli. Chiar şi atunci

când se îndoiesc de conţinutul acestora şi când majoritatea regulilor sunt făcute ca să le încătuşeze în rolul pe care îl joacă.

Cine respecta întotdeauna regulile jocului nu poate participa în mod creator la nicio activitate. În felul acesta, veţi putea schimba sau pune în mişcare prea puţine lucruri. Doar acela care proclama nişte reguli de joc *proprii*, cu care se simte bine, îşi determina el însuşi calea. Şi cu acesta stabilim noi înşine rolurile pe care alţii le vor juca pentru noi. Numai cei care îndrăznesc să spună: „Aceasta este o regulă veche, ea nu mi se potriveşte, voi încerca ceva nou” şi acţionează în consecinţă vor reuşi să transforme în realitate nişte idei bune.

Multe femei nu au învăţat să hotărască ele însele în ce măsură să le dea voie celorlalţi să se amestece în viaţa lor. De frica sa nu dispună de cei din jur, asemenea femei renunţa să deicida aşa cum vor ele. Şi Femeia Nouă e o femeie cuminte. Cătuşele copilăriei îi sunt adânc înfipte în carne. Ea şi-a însuşit regulile, normele şi tradiţiile mamei şi bunicii. În adâncul fiinţei sale, ea caută să le respecte, chiar dacă acestea au prea puţin de-a face cu viaţa ei şi cu felul ei modern de a înţelege rolurile. Se închide în vechiul ei corset format din reguli, chiar dacă pe deasupra poartă haine noi.

Ţine-ţi pentru tine propunerile, alţii ştiu, oricum, mai bine decât tine. Nu o să reuşeşti decât să te faci de râs”. Numai dorinţă de a schimba regulile jocului sau de a ignora, măcar din când în când, provoacă sentimente de vinovăţie. Pentru femeie, puterea este aproape o blasfemie.

Un exemplu inofensiv este Petra. Ea iese adeseori din oraş cu bicicleta, împreună cu prietenii ei. Cunoaşte bine împrejurimile, dar nu propune

niciodată ea însăşi un drum sau altul. Se teme ca ceilalţi – mai ales bărbaţii din grup – ar putea spune că se crede mai deşteaptă decât ei sau, şi mai rău, ar putea să o plaseze în categoria celor dornici de a-i domina pe alţii. Dar, de fapt, ea cunoaşte drumurile mai bine decât ei. Şi se chinuie mergând prin locuri greu accesibile, numai din cauză că ceilalţi, care se cred infailibili, au cam pierdut direcţia. Aşa ceva se întâmplă în mod frecvent şi, cu toate că, treptat, i-a cam pierit cheful de asemenea excursii, ea tace.

Multe femei fac la fel, dând cel mult de înţeles, cu prudenta, ca mai exista şi alte soluţii sau şoptesc acest lucru la urechea cuiva. În cele din urmă, sunt totuşi jignite pentru ca nimeni nu le-a luat în considerare părerea sau fiindcă presupusele lor cereri, care au fost mai mult nişte murmure, nu au fost ascultate.

Mi-am atins scopul şi totuşi am pierdut

Situaţia pare să fie şi mai proasta atunci când femeile primesc ceea ce vor, dar după aceea li se reproşează că i-au constrâns pe alţii. Sentimentul că au dispus de cei din jur le chinuie şi mai mult decât lipsa de putere.

Sentimentele Femeii Noi fata de putere sunt duale. Pe de o parte, ea pretinde putere şi e supărată ca nu o are. Se învârte într-un cerc vicios. Trebuie şi vrea să-şi asume, în viaţa profesională, nişte obligaţii, dar nu are suficienta forţă sa le ducă la îndeplinire în mod adecvat. Îi lipsesc adeseori fondurile necesare sau nu ţine de ea să facă angajări ori să dea indicaţii.

Ea vrea şi trebuie să-şi asume nişte răspunderi,

vrea să pună în mişcare nişte lucruri, să o rupă cu unele proceduri tradiţionale, să schimbe ceea ce este de mult înţepenit, să dobândească libertatea de a decide şi dreptul de a întreprinde acţiuni financiare de mare anvergura. Totuşi, ea lupta numai pe jumătate, fiindcă se teme ca, pe măsură că-i vor spori atribuţiile, va fi tot mai puţin agreata. Se teme să nu para aroganta şi trufaşă, să nu-şi piardă feminitatea, *numai pentru picătură de putere*. Preţul i se pare prea mare.

Şi între femei exista asemeneaa probleme. Susanne şi Roswitha fac în fiecare an o călătorie împreună, cu toate că scopurile lor sunt diferite. Susanne vrea să se recreeze, Roswitha, să trăiască nişte experienţe deosebite. Anul acesta, Susanne propune un hotel frumos, cu sauna şi piscina, la marginea unui mare oraş. În mod surprinzător, Roswitha a fost imediat de acord cu propunerea primită. În timpul concediului, se părea ca amândouă se simt la fel de bine, ca nişte pisicuţe alintate. Lui Susanne îi place îmbinarea de linişte şi cultura a unui mare oraş, Roswitha era mereu bine dispusa. Dar, pe drumul spre casă, a început să se plângă. Ca nu poate să-i reziste lui Susanne, care o obliga să facă ce nu vrea. De fapt, ar fi preferat să se ducă la Paris, un oraş animat din zori şi pana în noapte. Susanne a început să se simtă vinovata. Cunoştea acest gen de acuzaţii, de la colegii şi colegele ei. A venit la cabinetul meu de consultanta psihologica şi m-a rugat să o învăţ să-şi reprime pornirile. I se părea că e o Walkirie (Zeiţa în mitologia scandinava şi germana, care hotăra soarta războaielor şi a celor care trebuiau să moară şi servea hrana şi băutura zeilor.), lipsită de feminitate şi dominatoare. Am rugat-o pe Susanne să-mi descrie exact când şi pe cine forţează ea să facă anumite lucruri. Abia după ce mi-a descris cu o precizie

aproape pedanta diferite situaţii, şi-a dat seama cum se desfăşoară asemenea „discuţii”. A realizat ca, de fapt, ea nu forţa pe nimeni la nimic, ci ca lua decizii pe care alţii evitau să le ia. Diferitele episoade pe care mi le-a povestit aveau ceva în comun. De fapt, ceilalţi nu ştiau ce vor. În timp ce Susanne avea de cele mai multe ori idei clare despre ceea ce doreşte. Şi le prezenta celorlalţi într-un mod conştient de sine. Îi lasa liberi pe cei din jur să facă propuneri şi era sincer dispusa la compromisuri. Pentru apropiaţi era de multe ori o uşurare să se agaţe de ideile ei. Iar îndoielile se manifestau după aceea. Cu claritatea ei, Susanne se mişca cu mult în afara cercului de viaţă obişnuit al unei femei. Directa, clara şi mergând drept la ţinta, însuşiri care se manifesta rareori simultan în modele comportamentale feminine. Susanne spunea deschis ce vrea. Nu vorbea nici în şoaptă, nici ezitant, ea ştia ce vrea şi, în general, realiza multe dintre lucrurile pe care şi le propunea. Susanne a trebuit să înveţe să-şi accepte calităţile de om puternic. Ea nu voia să fie o fată rea, egoista. Se simţea inconfortabil între femei cuminţi, adaptabile, flexibile şi maleabile, care erau atât de diplomate. Dar asemenea calitatinu au nimic de a face cu diplomaţia. Diplomaţia este arta de a duce tratative. Iar arta tratativelor aduce nişte rezultate prin care *toţi* au de câştigat.

Puterea înseamnă exploatare?

Erika, o partroana cu vechime, mi-a spus că îşi plăteşte bine angajaţii, dar ca şi aşteaptă munca din partea acestora pe măsură. A făcut eforturi ca să adopte aceasta atitudine. Se scuza pur şi simplu

pentru ca în schimbul banilor ei aşteaptă rezultate corespunzătoare şi descrie amănunţit cât de economic trebuie să gândească. Ea se străduieşte să nu facă niciodată abuz de puterea pe care o deţine ca proprietara a firmei. E aproape de teama că ar putea abuza de alţii. Şi se suprasolicita *pe sine*, pentru că nu vrea să-i suprasolicite pe angajaţi. Nu vrea să angajeze personal ocazional „prost plătit”, fiindcă asta ar însemna exploatare, nu vrea să-i oblige pe angajaţii permanenţi să facă ore suplimentare, şi aceasta ar fi exploatare, iar personal ocazional bine plătit nu îşi poate permite. Totuşi, ea nu a încercat niciodată să afle dacă angajaţii ei ar fi dispuşi să facă ore suplimentare şi nici dacă s-ar găsi oameni dispuşi să lucreze ocazional pentru banii pe care ea îi poate oferi.

Grija de a nu abuza de alţii se afla şi în spatele încercării ei ezitante de a se degrava parţial de treburile casnice. Rareori cere consecvent ajutorul copiilor sau al partenerului ei, stresat şi el de activitatea profesională. O arata cu claritate jocul îndrăgit al unor femei de a mai face repede curăţenie înainte să vină femeia de serviciu.

Puterea afectează caracterul?

Femeile sunt influenţate de multe prejudecăţi provocate de frica de putere pe care ar putea-o avea.

Poate ca teama cea mai adâncă este aceea de a-şi vinde sufletul. Puterea este un pact cu diavolul, ea produce o beţie a sângelui, ea provoacă plăcerea de a înjosi o victimă. Asemenea lucruri nu se spun, dar se simt: „Să le zic altora ce să facă, nu, n-aş putea face

aşa ceva!” Repede apare o asociaţie cu idei răutăcioase: „Ar fi ca şi cum as silui pe cineva”.

Femeia care exercita puterea are un caracter urat. Din punct de vedere afectiv, aceasta e capcana cea mai primejdioasa. Ea acţionează deosebit de adânc şi rareori este exprimată în cuvinte. Fiindcă cel care a făcut un pact cu diavolul nu se da înapoi de la înşelăciune şi perfidie. Fetele cuminţi nu pot decât să bănuiască de ce e în stare o asemenea femeie. Când o colega e avansată, celelalte schimba repede între ele nişte priviri „ştiutoare” care dau de înţeles ca: „A ajuns sus trecând prin patul şefilor”. Sau: „Tăticul bogat i-a plătit succesul cu banii jos”. Într-un sens mai redus, teama de a-şi vinde sufletul se manifesta în frica de responsabilitate.

Numai să nu-ţi asumi nicio responsabilitate!

Femeile îşi asuma responsabilitatea când ceva a ieşit prost. Chiar şi dacă ele însele au avut de-a face cu acea problema doar tangenţial. Dar ele refuza dinainte sarcinile importante, de frica răspunderii. Prefera să renunţe la influenta, cu toată ca mai târziu îşi vor pune totuşi capul pe butuc.

A exercita puterea înseamnă a-i determina pe alţii să facă un lucru, chiar dacă ei nu sunt entuziasmaţi sau chiar nu vor deloc să-l facă. Aşa ceva le vine greu femeilor. Pe de o parte, ele nu vor să-i constrângă pe alţii, pe de alta, se simt răspunzătoare de rezolvarea perfecta a unei sarcini. Ele se tem ca cei care au fost constrânşi vor face o lucrare proasta. Cum se întâmplă atât de des, ele nu cauta să vadă dacă cineva şi-ar asuma cu plăcere sarcina respectiva.

Nu ţin seama de faptul ca nici ele nu fac totul cu cel mai mare entuziasm, ci se mai şi „chinuie” adeseori. Şi totuşi lucrează bine. Aşa ar putea să facă şi alţii.

Femeile pretind de la ele înseşi performante, perfecţiune, perseverenta, chiar şi atunci când nu au chef de aşa ceva. Dar nu îndrăznesc să le ceară şi altora o dăruire similara. Au înţelegere pentru inerţia lor. Ce-i drept, îl critica pe soţul lor care nu are succes şi se plâng de el, ca şi de angajaţii leneşi, dar nu ridica niciun fel de pretenţii în mod consecvent.

Şefii trebuie să dea indicaţii. Tot un handicapat pentru femeile care cred că fiecare trebuie să-şi dea seama ce este de făcut şi să acţioneze în consecinţă. Lor nu le place să dea indicaţii, fiindcă nu vor să comande. Rareori o femeie este dispusa sa determine pe cineva, „în virtutea funcţiei sale”, să-şi schimbe comportamentul. Cu cât au mai mult sentimentul că au obligat o persoană să facă un anumit lucru, cu atât se simt mai răspunzător de greşelile acesteia. Mult mai rar îşi asuma succesele. Le lasa altora laurii. Fetele cuminţi iau asupra lor toate poverile. Ele nu vor să fie nişte autorităţi şi confunda adeseori cuvântul „autoritar” cu „autoritate”. Totuşi, numai cel care are autoritate poate să pună lucrurile în mişcare şi să exercite influenta.

Puterea şi autoritatea sunt similare. Cineva are autoritate fie pe baza competentei sale intelectuale sau de specialitate, fie o autoritate înnăscută. Adică o autoritate care rezulta din competenta şi puterea de radiaţie interumana şi perceputa şi respectata de ceilalţi. Cine exercita o putere pe baza autorităţii sale înnăscute poate să conducă grupuri de oameni şi să pună lucrurile în mişcare.

Animalele superioare musca?

În plus, femeile trebuie să înveţe să-şi exercite influenta şi în direcţia superiorilor lor. O şefă care îi promite unei angajate ca o va trimite la un seminar de retorica şi pe urma nu-şi poate tine promisiunea deoarece nu e capabila să-şi susţină punctul de vedere în faţa şefului ei nu e demnă de prea mare încredere. Unele femei cred că soarta lor e în mâinile propriilor şefi. Şi se tem că-şi periclitează locul de muncă dacă devin „obraznice”.

Sabrina, asistenta unui manager dintr-un lanţ de magazine, a cerut o jumătate de an concediu neplătit pentru a face o călătorie, de mult plănuită, în America de Nord. Era convinsă ca una dintre angajate ar putea să o înlocuiască fără nicio greutate. Aceasta era dispusa sa preia sarcinile Sabrinei, bucurându-se ca putea să-şi pună la încercare forţele. Vedea în asta o şansă de a-şi dovedi calităţile şi de a solicita mai târziu un loc de muncă similar. Acum depindea de Sabrina să-şi convingă şeful. Ea a adus o serie întreagă de argumente spre a deveni ca absenta ei nu va însemna niciun prejudiciu. Acest lucru era important, fiindcă nu era suficient să o convingă pe cea care avea să o înlocuiască, ci mai trebuia să-şi exercite influenta şi în direcţia superiorilor săi. Sabrina ştia că şeful nu voia să o lase să plece. Dar ea ia fiecare dintre contraargumentele lui şi le dezamorsează, mergând drept la ţinta. Sabrina ştie că şeful e convins de competenta ei şi că e sigura pe ea. De ea depinde dacă va primi sau nu o jumătate de an concediu. Pe baza competentei şi a siguranţei de sine, ea îşi poate folosi puterea de convingere şi când are de-a face cu superiorii.

Avem voie să ne folosim relaţiile?

Femeile cred că e *necinstit* să-ţi foloseşti relaţiile. Teama că se va spune că au ajuns într-o anumită poziţie numai pentru ca domnul Cutare a pus o vorbuliţă în favoarea lor le împiedica să-şi discute problemele cu cei care deţin poziţii mai înalte şi să creeze o relaţie bazată pe încredere. Ele se tem de bârfe, se tem ca s-ar putea spune că au urcat treptele scării sociale cochetând sau culcându-se cu superiorii lor. Această temă le opreşte să-şi preocupe informaţii despre persoanele care poseda cunoştinţe de insider. Ele nu vor să li se dea nimic în dar, iar ideea de a-şi folosi relaţiile are pentru ele acest sens. Dar a fi în bune relaţii cu mulţi dintre angajaţii firmei este o premisa necesară pentru a ajunge în posesia tuturor informaţiilor care sunt importante pentru aducerea la îndeplinire efectiva şi cu succes a unei sarcini. Cei care nu au acces la informaţii pentru că nu sunt agreaţi sau pentru că sunt de-a dreptul invizibili nu pot lucra efectiv. Au o putere stabila numai aceia care întreţin relaţii bune cu angajaţii şi superiorii lor.

A întreţine relaţii bune *nu* înseamnă a face munca altora, ci a vedea interesele celorlalţi şi a le integra oriunde este *posibil.*

Femeile trag sforile din culise?

Ele stau, ce-i drept, în culise, dar nu au putere!

Multor femei li se sugerează ideea ca, de fapt,

ele trag sforile din culise. Ca, în realitate, ELE iau deciziile cele mai importante, că îşi ajuta bărbaţii să primească posturile bune, că sunt mai interesate de succesul acestora decât de persoana lor. Nu Helmut, ci Hannelore, nu Helmut, ci Loki ar fi cele care acţionează, de fapt, nu domnul Meier, ci doamna Meier este şeful în casă. Zâmbind complice, femeile îşi fac cu ochiul una alteia. Şi le place foarte mult să creadă ca, în felul acesta, influenţează în mare măsură evoluţia lucrurilor.

Nimeni nu ştie cât de mare este influenta exercitată de femeile rezervate. Influenta rămâne o pura speculaţie, o afirmaţie care le măguleşte pe femei, care le lauda modestia şi... le reduce la tăcere. Fiindcă, dacă aşa ar sta lucrurile, de unde aceasta modestie? Ce le împiedică pe femei să culeagă laurii, dacă ele sunt cu adevărat acelea care au făcut să rodească aceste seminţe?

Mentalitatea feminină leagă de faptul ca ele manipulează lucrurile din umbra, din culise, este explicata prin frica lor de succes sau de insucces. Noţiunile sunt ajustate după dorinţă, astfel încât să se potrivească. Poate ca acestea sunt nişte modele interesante de explicare a vieţii interioare feminine, dar ele sunt prea puţin în măsură să fie de ajutor când se cauta răspuns la întrebarea: Ce pot face femeile ca să apară în lumina rampei? Cum pot să materializeze, cu conştiinţa curata, drepturile care li se cuvin? Cum pot să suporte ca soţul lor să se jeneze pentru ca el câştiga mai puţin decât ele? Cum se pot dedica pe deplin muncii lor, dacă le rod nişte sentimente de vinovăţie, fiindcă fiica lor, în vârstă de paisprezece ani, are probleme la şcoală? Ce pot face ca să nu se mai simtă atât de prost dacă soţul lor îşi calca singur cămăşile?

Ceea ce le opreşte pe femei nu e frica de succes, ci sentimentele de vinovăţie şi conştiinţa încărcată, teama că nu au fost cuminţi. Şi asta făcând abstracţie de obstacolele care li se ridica. Din păcate, multe mame le transmit chiar şi astăzi fiicelor lor aceste modele comportamentale. Mama care îi promite copilului: „O să vorbesc cu tăticu'!”, şi pe urma când rămâne singura cu el, îl bate mereu la cap şi plânge sau face scandal ca să-i permită fetei un lucru sau altul, nu se afirma cu adevărat. Ea nu deţine nicio poziţie în arena vieţii publice, nici măcar în faţa propriului ei copil. Ea crede ca cei doi părinţi trebuie să fie întotdeauna consecvenţi şi uniţi, să aibă aceeaşi părere, adică a tatălui, bineînţeles. Ea îl învaţă pe copil că e preferabil să se dea bine pe lângă tatăl sau în loc să discute cu el clar şi deschis. Eminentele cenuşii sunt, în schimb, nişte sfetnici competenţi, care trag foloasele din poziţia lor, nu sunt nişte manipulanţi linguşitori.

Ce-i drept, în mod frecvent soţiile îi împing în faţa pe sotii lor, fiindcă doresc ca ei să ocupe poziţii importante şi să câştige bine. Dar beneficiul prezumativ de a avea o viaţă asigurata şi fără griji este similar cu marcarea unui autogol: ele devin dependente, îşi maschează calităţile şi, în final, nu mai pot avea grija nici de ele însele. Femeile devin deseori invizibile. Dar, fireşte, ele nu devin aproape niciodată nişte eminente cenuşii.

Cine vrea să-şi menţină puterea trebuie să lupte în permanenta?

Multe femei cred că menţinerea puterii

presupune un consum enorm. De fapt, se întâmplă exact invers: Dacă e folosita într-un mod eficient, puterea duce la o creştere permanenta a puterii.

Femeile care au reuşit să contrazică tabuul referitor la putere şi o folosesc cu multă subtilitate, înţeleg repede că e uşor să obţii mai multă putere dacă ai deja ceva putere.

O şefă care le trădează angajaţilor şi sarcini clare şi care controlează în mod deschis felul cum sunt duse la îndeplinire, care le acorda timpul suficient, fără a accepta ca cineva să se joace cu timpul, îşi exercita puterea într-un mod plin de sens. Dacă accepta ca angajaţii ei să frecventeze cursuri de perfecţionare profesionala, dacă face măriri de salarii, dacă îi plăteşte corespunzător pe cei care fac ore suplimentare, dacă ea declina altora în mod clar anumite responsabilităţi şi uneori le da nişte sarcini atractive, ea va fi sprijinită de angajaţii ei.

O asemenea şefa se achita bine de misiunea ei şi face dovada calităţilor de conducător. Succesele ei sunt atribuite faptului că poseda ceea ce numim know-how: ea va primi alte sarcini dificile. Şi astfel se va pune în mişcare spirala pozitiva a succesului.

Fetele cuminţi nu concurează!

Femeilor le vine adeseori greu să dea altora din sarcinile lor. Se tem ca în felul acesta se fac singure inutile. Aceasta începe cu îndatoririle neplăcute pe care nu vor să-i oblige pe alţii să le îndeplinească şi sfârşeşte cu sarcinile importante, pentru ca ele se tem de concurenta. Teama de o concurentă care ar putea veni din rândurile propriilor angajaţi le determina să

le dea acestora numai sarcini fără importanţă. Împingând aceasta atitudine la extrem, executa ele însele lucrările de rutina, pentru a arăta că sunt de neînlocuit şi ca să nu atragă alături de ele nicio persoana competenta. Cu aceasta, îşi reduc din propria energie, necesara la rezolvarea unor sarcini care influenţează cu adevărat cariera. Ele se risipesc lucrând pe nişte scene secundare şi îşi demotivează angajaţii.

Asemenea femei împiedica pregătirea unei posibile succesoare şi astfel taie din propria lor carne. Pentru ca, dacă apare o şansă de ascensiune pentru ele, succesiunea nu a fost asigurata. Dar, fără un înlocuitor competent, ascensiunea lor devine problematica.

Reversul puterii se arata atunci când în sufletul unor femei „puternice” se furişează sentimentul ca ele muncesc douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru şi ca toţi se odihnesc pe spinarea lor. Au impresia că sunt nişte servitoare la nivel superior. Ele nu pot încredinţa nimănui o sarcină cu încredere şi cu conştiinţa împăcată. La aceasta se adăugă pretenţiile faţă de o „persoana aflata într-o funcţie de conducere”. Aici se furişează dorinţele de a-l căuta pe prinţul din poveşti, care să le salveze şi să le poarte în braţe prin viaţa profesională. Un print care să le ajute cu blândeţe să urce scara carierei.

Doar puţine femei îşi dau seama că îşi autoimpun un număr excesiv de mare de obligaţii. Capcana gândirii: Cel mai bine este să fac totul singura, pentru ca nimeni să nu mi se uite în cărţi, le obliga pe unele femei să lucreze non-stop, pana la epuizare. În felul acesta, ele nu deţin o putere reala şi nu-şi folosesc şansele pe care le au în calitate de conducător.

Oare titlurile înseamnă fum şi deşertăciune?

Multe femei sunt neglijente cu numele lor. Când se căsătoresc, renunţa la el de bunăvoie, chiar şi în cazul în care şi l-ar putea păstra. Multe renunţa, odată cu numele, şi la identitatea lor. Îl citează mereu numai pe soţul lor, se ascund în spatele atitudinii lui, al meseriei lui, al banilor lui. Nu mai pun niciun preţ pe imaginea lor personala, nu mai sunt decât „sotia lui X”.

Chiar şi cele care şi-au luat asupra lor asemenea poveri şi au o calificare proprie mai citează deseori ideile partenerului lor. Considera neimportant titlul obţinut de ele însele, iar ceea ce realizează pe plan profesional li se pare prea nesemnificativ. Şi nu vor deloc să iasă în evidenţa cu aceste lucruri. Renunţă în mod voit la titlul aflat în faţa numelui lor şi pe plăcuţa de pe uşa biroului lor. O asemenea femeie se uita, ce-i drept, dacă cineva crede ca ea e secretara, dar, nu-şi poarta titlul. Aceste femei vor să cucerească prin calităţile lor, nu prin „etichete”. Ar dori, bineînţeles, ca alţii să remarce calităţile, dar refuza să atragă atenţia asupra lor.

Sibilla are două titluri de doctorat şi un nume plin de rezonante: dr. jur. dr. rer. nat. Sibilla Maria, contesa de Luderitz-Schimitten. Însă pe plăcuţa de pe uşa biroului scrie doar: S. Schimitten. Până şi Sibilla, numele ei de botez, i s-a părut prea decadent şi exagerat.

Titlurile au o funcţie importantă, arătând ca cineva a făcut dovada unei anumite calificări ştiinţifice. Pentru femei, titlurile sunt deosebit de importante, pentru ca adeseori capacităţile şi

competenta lor sunt puse la îndoială. Chiar în cazurile în care femeile îndeplinesc aceleaşi sarcini ca şi bărbaţii, ele nu poarta acelaşi titlu. În special titlurile de uz intern ale firmelor sunt acordata foarte greu femeilor. Dacă ele ocupa deja o anumită funcţie, de cele mai multe ori se considera ca acest lucru este doar o soluţie de moment. Iar ele accepta să nu li se recunoască titlul intern.

Pentru unele femei, titlurile au adeseori o conotaţie la fel de negativa ca şi puterea. Ele au tendinţa de a renunţa, cu modestie, la ele, necăutând să le obţină sau să le pretindă. Cred că „nu au nevoie” de titluri. Şi astfel, renunţa la un mijloc eficient de a deschide uşi, la o cheie care putere, influenta şi apreciere. Titlurile fac dovada competentei. Cine are un titlu îi convinge mai uşor pe ceilalţi de valoarea sa. Unii bărbaţi creează titluri fără să-şi facă probleme, ei se autointitulează, de exemplu, „inginer responsabil cu producţia”, „şeful sectorului de desfacere” sau se desemnează drept angajaţi pe post de şefi. Femeile cărora cineva li se adresează folosind şi titlurile lor obişnuitesc să spună: „Lăsaţi la o parte, vă rog, cuvântul «doctor»”. Unele lasa să le scape ocazia de a obţine un beneficiu în ceea ce priveşte încrederea în sine, pentru ca titlul lor le dovedeşte calificarea. Ce-i drept, ele se străduiesc să obţină certificate pentru tot felul de lucruri, dar nu vor să-şi „dea importanta” cu acestea.

Bettina se prezintă în cercul unor femei cu pregătire profesională şi se scuza chiar de la început că nu are studii universitare. Toate susţin ca acest lucru nu are importanţă. Una dintre ele se ridica în picioare *şi mărturiseşte* ca nici ea nu are niciun titlu academic. Celor care nu au niciun titlu acestea li se par totuşi importante. Să fie vorba de un fel de

snobism când cineva arata modestie în privinţa titlului sau? Despre titluri nu se vorbeşte, dar „o femeie le deţine”? Unele femei licenţiate explica lucrurile cu totul altfel: adeseori ele nu-şi pomenesc titlu dacă la o şedinţă participa bărbaţi nelicenţiaţi, vrând să-i scutească pe colegii lor de o situaţie „penibila”.

La seminariile organizate pentru redactorii-sefi şi pentru asistenţi iau parte în mod frecvent femei care conduc nişte secţii cu cinci sau mai mulţi angajaţi. Dar nu se prezintă drept şefe de secţie sau şefe de proiect, aşa cum ar face, fără îndoială, colegii lor de sex masculin. Ele rămân cu modestie *asistenta* biroului de management sau se prezintă drept *mana dreapta* a şefului, ca şi cum nu ar fi nişte personalităţi independente, ci nişte obiecte cărora li se pot amputa tot soiul de parţi şi pot fi puse la dispoziţia altora. *Asistentul* de sex feminin este secretare avansată verbal; în cazul cel mai fericit, ea avansează odată cu şeful.

Riscurile trebuie să fie evitate?

Multe femei înclina sa creadă ca puterea este un risc. Aceasta părere nu ar tragica, dacă ele ar vedea ca cea care îşi asuma un risc poat*e să şi câştige*. Dar, când vorbeşti cu multe femei despre risc, se vede imediat ca pentru ele aceasta este întotdeauna sinonim cu pericolul de a pierde.

Dar tocmai în viaţa economică o atitudine ezitanta e penalizata prin dezavantaje şi pierderi materiale. Orice firma are pe piaţa de desfacere unul sau mai mulţi concurenţi. Aceştia nu dorm. În acest climat, numai o politică plină de curaj a firmei poate

să ducă la succes. Au succes numai conducătorii dispuşi să înfrunte riscuri. Când e vorba de luarea unor decizii, o atitudine ezitanta, aşteptările şi tatonările duc aproape inevitabil la eşec. Unele femei confunda curajul cu îndrăzneală nebuneasca şi cu neseriozitatea.

Chiar şi atunci când îşi investesc banii, femeile vor să meargă la sigur. Ele se decid de obicei pentru o formă de investiţie foarte sigura, chiar dacă în felul acesta obţin câştiguri mai mult decât modeste. Ele pun preţ numai pe siguranţă şi nu iau în considerare şansele unei rentabilităţi mai mari. În plus, femeile se tem că nu se pricep destul de bine la afaceri şi se decid, de aceea, în general, pentru investiţiile obişnuite, cu dobânzi sigure, propuse de banca lor. Teama de risc se propaga prin aproape toate domeniile. Ca să evite o decizie greşită, multe femei prefera să aleagă drumul cel mai sigur. Poate că au curajul de a merge în concediu într-un alt loc decât cel obişnuit, dar femeile îi rămân fidele patronului lor. Ele îşi schimba şeful mai rar decât bărbaţii, nu fac acest lucru nici atunci când au o propunere mai bună. Aşa fac chiar şi femeile aflate în posturi de conducere.

Cei de la birourile de consiliere profesionala subliniază cât e de important, pentru cineva care vrea să avanseze, să-şi demonstreze calităţile în diferite sfere de activitate şi considera că e absolut necesara o schimbare a loclui de munca la fiecare trei-cinci ani, dacă cineva vrea să devină manager. Dar femeile ezita. „Fetele cuminţi” mai cred chiar şi astăzi ca merită să ai fidelitate nibelungilor, făcând abstracţie de sfârşitul îngrozitor al acestora.

Puţine au curajul de a face saltul în necunoscut şi, în general, numai când sunt sprijinite sau împinse de la spate de alţii.

Puterea ne face neiubite?

Teama ca cineva dobândeşte mai multă influenta şi putere va fi agreat de tot mai puţini oameni este adânc înrădăcinată.

Regina şi Petra sunt prietene bune, chiar dacă Regina este sale Petrel. Şi pe urma survine o asemenea situaţie: Chiar în mijlocul concediului Petrel şi al perioadei principale de vancata, două colege se îmbolnăvesc. Regina este nefericita. Tocmai ea trebuie să o sune pe Petra şi să o roage să-şi întrerupă concediul. Când aceasta îi povestise cu numai o săptămână în urmă, radiind de bucurie, cate lucruri avea de gând să facă împreună cu fiul ei.

Regina sita că va avea necazuri cu prietena ei, numai pentru ca voia neapărat să-l înlocuiască pe şeful secţiei. Nu merită să facă acest lucru. Aşa ca a ales să lucreze zi şi noapte, deşi ştia că fără Petra nu va putea să o scoată la capăt. S-a hotărât totuşi ca pentru un moment să nu o sune pe Petra. Înţelegea ca aceasta dorea să-şi petreacă vacanta împreună cu fiul ei. Şi se temea că va pierde simpatia Petrel dacă ar face uz de poziţia ei momentana, în care deţinea putere. A preferat să lucreze pana noaptea târziu şi în weekenduri.

Când Regina şi-a dat seama, în cele din urmă, că nu va putea onora la timp comenzile, era deja prea târziu, iar Petra plecase cu fiul ei. Regina a fost nevoita sa amâne termenele.

Se simţea mizerabil. „Ar fi trebuit să ştiu că nu sunt bună pentru o asemenea munca”. Teama ca ceilalţi o vor privi pieziş a împiedicat-o să acţioneze în

mod raţional.

Regina nu a fost capabila să-şi folosească puterea în aşa fel încât secţia ei să lucreze fără probleme. Nu putea să facă fata funcţiei care îi fusese acordata temporar. Nu a înţeles ca ea, ca şefa, trebuie să-l conducă pe angajaţi în aşa fel încât munca sa se desfăşoare în continuare fără complicaţii şi întârzieri. A pus relaţia cu prietena ei mai presus de necesităţile obiective ale muncii de la birou.

E bine ca Regina înţelege dorinţa colegei sale şi tine seama de ea. Dar aceasta înţelegere nu trebuie să devină o capcană. Regina trebuie să o cheme pe Petra din concediu.

Adeseori femeile îşi fac singure greutăţi când trebuie să ceară de la alţi oameni o atitudine care pentru ele însele ar fi neplăcută sau dificila. Pentru ele, a-i înţelege pe alţii înseamnă a-i lăsa să facă ce vor.

Femeilor le este greu să-i mobilizeze pe ceilalţi, să accepte nişte situaţii incomode şi să reziste, pentru ca încă din copilărie au învăţat să le facă altora viaţa cât mai plăcută.

Regina este un exemplu tipi pentru faptul ca femeile vor să ia lucrurile neplăcute din calea altora. Pana şi femeii de serviciu Regina îi lasa de făcut treburile care nu sunt chiar atât de neatrăgătoare.

Monica, o şefă de secţie, îşi lasa angajaţii să decidă când vor să-şi ia concediu, iar ea pleacă în vacanţa atunci când nimeni altcineva nu vrea să o facă. Lucrează peste program pentru ca angajaţii ei să se poată duce la timp acasă şi îi scuteşte de clienţii dezagreabili. În pauza de masa, răspunde tot ea la apelurile telefonice. O face din grija fata de angajaţii ei şi pentru ca aceştia să o iubească.

E frumos când cineva se înţelege cu oamenii

împreună cu care îşi petrece cea mai mare parte a zilei. Totuşi, la o firmă, esenţialul este ca toţi trebuie să *muncească* unii împreună cu alţii. Nu e necesar să se şi iubească.

Renunţarea la relaţiile cordiale şi sincer prieteneşti de la locul de muncă ar fi, în orice caz, total greşit. Un climat plăcut la locul de muncă e important. Şi e important să se cultive la serviciu nişte contacte bune. Dar nu e indicat ca cineva să se sacrifice şi să aştepte ca, în schimb, ceilalţi să-l iubească.

Femeile îşi pot folosi puterea într-un mod eficient numai dacă au o poziţie buna în cadrul structurilor sociale din sfera activităţii lor profesionale. La locul de muncă, integrarea în complexul de realtii al firmei e necesara. Pentru ca cineva să-şi folosească just propria poziţie, e necesar să se bucure de aprecierea şi respectul angajaţilor. De aceasta ţine şi un anumit grad de iubire, dar cucerit nu prin îngăduinţa şi ipocrizie, ci prin respect, previzibilitate, onestitate şi o distanta rezonabila.

Femeile trebuie să-şi creeze contacte personale, să cultive nişte relaţii, integrându-şi în felul acesta într-un flux informaţional efectiv şi asigurându-şi un sprijin de jos în sus. Bucătăria zvonurilor clocoteşte, în orice caz, de îndată ce femeile încep să aibă relaţii, chiar şi numai pe jumătate personale, cu angajaţii sau cu şefii de sex masculin. Aici se cere ca ele să acţioneze într-un mod clar şi neechivoc din toate punctele de vedere. Să nu treacă sub tăcere nicio relaţie personala, să nu admită niciun nivel relaţional scindat: dacă în particular va tutuiţi cu cineva, faceţi acest lucru şi în firma. Şi treceţi în sfera erotismului sau a flirtului dacă vreţi, într-adevăr, acest lucru. De aici veţi trase foloase profesionale doar în cazuri

extrem de rare. Dacă i-aţi dat speranţe vreunui coleg, cu sau fără voia dvs., asta va acţiona aproape întotdeauna ca un bumerang care vă poate face rău.

Şi în cazul prieteniilr dintre femei care lucrează la niveluri ierarhice diferite apar în mod frecvent probleme.

Caracterul absolut al unei prietenii, cu sensul: „Îmi poţi cere ajutorul oricând! Tu eşti pe primul loc!”, va fi distrus, indiferent cât de bune au fost intenţiile iniţiale.

Poate să meargă bine cu o prietenie care se bazează pe un sector mai restrâns al vieţii, de exemplu: „Îmi place să joc tenis cu tine. Îţi ascult cu plăcere părerea. Îmi place să facem ceva împreună”. Dar trebuie să fii atentă să nu împrieteneşti cu cine nu trebuie!

Cine se umileşte va fi înălţat?

Până şi Biblia ne învaţă, în ultima instanţă, un tip neadecvat de modestie.

În mod frecvent, femeile se tem de acest lucru. Dacă ma ridic deasupra angajaţilor mei, aceştia nu mă vor mai iubi şi vor unelti împotriva mea.

Sibille avusese o idee strălucită, ea organizase pentru angajatele ei o masa a secretarelor. O dată pe lună rezerva încăperea din spate a unui restaurant şi comanda o mică masa pentru angajatele ei. Crease astfel ocazia ca ele să discute tot felul de lucruri. Sibille era de câteva luni manager al oficiului şi conducea un birou cu cincisprezece angajate.

Ideea ei a fost primită cu entuziasm de către fetele sale. Ea spera să le câştige astfel încrederea şi

solidaritatea şi avea impresia ca toate o accepta şi o respecta. Credea ca în curând va deveni una de-a lor.

Angajatele veneau cu regularitate şi în număr mare la mesele organizate de ea. Sibille se bucura.

Dar, într-o seară, în drum spre restaurant, început să se simtă prost. La ultima întâlnire auzise deja de la uşa un zumzet de voci vioaie, dar, când intrase în sala, buna dispoziţie dispăruse, fiind înlocuită de o tăcere încurcată. Înfructand-o cu un zâmbet, ea le îndemna: „Nu va întrerupeţi!” Dar parca angajatelor le pierise cheful. Sibille era dezamăgită. Oare femeile se simt deranjate de prezenta ei? La urma urmelor, aceasta masa fusese ideea ei şi, de fapt, avusese impresia ca angajatele ţin la ea.

Sibille s-a simţit respinsa, ba chiar trasa pe sfoara. Avea impresia ca angajatele ei o duseseră de nas, într-un mod perfid. Ele zâmbeau prietenos, dar în realitate, o respingeau. Ea sperase că poate fi şefa şi prietena în acelaşi timp. Acum o durea faptul ca, în mod evident, subalternele ei o priveau totuşi ca pe o instanţă de control. Când, de fapt, ea se simţea apropiata lor, legătura dintre cei de sus şi cei de jos, pavăză ocrotitoare pentru angajatele ei. Îşi dorise să fie egala lor, să fie una dintre ele.

Dorinţa ei e de înţeles. Când faci parte dintr-un grup de oameni, ai un sentiment de siguranţă şi încredere. Dar cine vrea să fie egală cu toată lumea nu poate fi şefa. Indiferent cât de autentice ar fi sentimentele are o fac să se simtă ca o soră a lor. Oricât de sincera ar fi Sibille, ea este un organ de control. Şi rolul ei cere ca, la nevoie, dacă cineva nu corespunde cerinţelor firmei, să îl concedieze. Sibille poate deveni o şefă respectata, care se transpune în situaţia altora, dar nu poate fi prietena angajatelor sale. Prietene trebuie să-şi caute printre femeile de

acelaşi rang cu ea. Acest lucru nu are nimic de-a face cu trufia, ci rezulta în mod necesar, fiind şefa; nu poate fi una dintre ele, oricât şi-ar dori-o. Prin poziţia pe care o deţine, ea este cu o treaptă deasupra angajatelor ei. Ideea meselor să se retragă dacă vrea ca echipa ei să se sudeze. Sarcina ei poate să constea numai în a trece pe acolo din când în când, dar, cu mult tact. O încercare di apropiere prost înţeleasă e la fel de dăunătoare ca şi o distanta exagerat de mare.

În viaţa cotidiană, cela mai multe femei ştiu ca imediat ce nişte femei sau bărbaţi se ridica, prin cultura, activitate profesionala, maternitate, stare materiala, deasupra celor din grupul lor cu care înainte erau egali, ele sau ei pierd contactul cu *„vechii prieteni”*, şi acest lucru e valabil pentru toată lumea. Exista, desigur, şi excepţii. Dar oamenii se simt bine şi familiari cu aceia cu care au multe lucruri în comun.

Şi când sunt şefe, femeile trebuie să slujească?

Karin conducea o afacere mai mare pentru KFZ-Zubehor. După ce şi-a terminat studiile la o facultate pentru construcţii de maşini, a preluat firma de la tatăl ei, cu vreo cinci ani în urmă. Firma se afla, astfel, de trei generaţii mai în vârstă Karin îi cunoştea din copilărie. Se simţea bine în firma ei. Mai dusese şi înainte cate o mână de ajutor acolo şi cunoştea bine personalul. Era familiarizata nu numai cu ambiţiile profesionale ale oamenilor ei, ci şi cu grijile, necazurile şi bucuriile fiecăruia. Pentru Karin, era de la sine înţeles ca această situaţie o obliga. Aca ca a început să ţină seama exagerat de mult de nevoile

angajaţilor ei. Asistenta ei personala lucra de cincisprezece ani ca secretara a conducerii firmei. Karin ştia că ea trebuie să muncească pentru a-şi întreţine familia. Avea doi copii mici şi un soţ alcoolic, care câştiga bani doar ocazional. Situaţia familiei era atât de grea, încât Karin discuta adeseori cu angajata ei şi o ajuta cu sfaturi şi cu bani. Îi dădea avansuri din salarii şi mai vorbea cu ea la telefon seara târziu. O ajuta când soţul ei trebuia dus din nou la clinica de dezalcoolizare sau când avea probleme cu copiii.

Karin se simţea datoare să ajute. Soarta aceste femei era în mâna ei, iar de putere nu se face abuz. Şi aşa faptul ca atâţia oameni depindeau de ea îi dădea lui Karin un sentiment neplăcut. Şi atunci, trebuia să rate măcar că îşi dădea interesul pentru angajaţii ei.

Asistenta lui Karin nu era singura persoana pe care Karin o sprijinea în mod efectiv şi energic. Pentru o mamă care îşi creştea singura copiii angajase o femeie care să stea cu ei în timpul zilei, pentru tatăl unei muncitoare găsise un loc în căminul de bătrâni. Şi considera că este de la sinte înţeles ca doi dintre angajaţii ei să plece în fiecare seară cu un sfert de ora mai devreme, pentru că se pregăteau pentru examenul de bacalaureat

Reversul acestei generozităţi materne: Karin lucra ea însăşi pana noaptea târziu. Şi a fost nevoita sa mai angajeze pe cineva care să răspundă la telefon pana la încheierea zilei de muncă. Ea avea înţelegere pentru toţi aceia care la ora patru voiau să fie liberi şi să se ducă acasă. Dar ea mai trebuia să fie accesibila, măcar telefonic, pentru clientela ei pana la ora şase. Ar fi fost mult mai bine dacă între orele patru şi şase ar mai fi rămas o mică echipa care să se ocupe de vânzări. Dar ea nu-şi putea permite aceste cheltuieli, nu îndrăznea sa le ceară angajaţilor o pauză de prânz

lunga şi să le pretindă să lucreze atât de târziu. În perioada concediilor, firma aproape că a dat faliment. Karin le permisese prea mult angajaţilor să plece în acelaşi timp. Ea îl înţelegea întotdeauna pe fiecare. Rareori putea se pune pe primul loc propriile ei interese sau pe cele ale firmei. Oamenii ei aveau prioritate şi ceilalţi erau mai importanţi decât ea însăşi. În aceasta atitudine intervenea şi teama ei de a nu face abuz de putere. Bunicul ei crease mottoul după care se călăuzea firma: „Cine are putere are şi răspundere”. Dar Karin făcea abstracţie de cuvântul „şi”, crezând că are exclusiv răspunderea. Devenise victima propriei sale ideologii. A pierdut cu totul din vedere interesele firmei şi pe ale ei. Şi-a risipit forţele având grija şi jucând rolul mamei pentru angajaţii ei. După patru ani, a fost nevoita sa vândă firma.

Strategii
Descoperiţi-vă valoarea!

Adeseori, descoperirea propriei lor valori e un capitol dificil pentru femei. Chiar atunci când cred că au o calitate sau alta, le vine greu să accepte ca ea are o anumită valoare. Lista următoare vă oferă baza necesară pentru a vă consfinţi propria dvs. valoare.

Staţi de vorba cu cei care sunt de partea dvs. Căutaţi la ei o confirmare a lucrurilor pe care le preţuiesc la dvs. În mod deosebit, în viaţa particulara şi în cea profesionala.

Notaţi-vă cele mai importante tratative duse de dvs., precum şi deciziile pe care le-aţi luat pe propria răspundere.

Dacă aţi convins pe cineva de un lucru, lămuriţi-

vă asupra felului în care aţi reuşit să o faceţi.

Atrageţi atenţia asupra calităţilor dvs. şi scoateţi în evidenta ceea ce ştiţi bine să faceţi.

Dacă trăiţi singura sau vă gândiţi să vă separaţi de partenerul dvs. şi aveţi sentimentul ca nu vă veţi descurca bine din punct de vedere financiar, mai urmaţi, suplimentar, şi acest sfat: **Încercaţi să vă faceţi o imagine clară despre veniturile şi cheltuielile dvs. Întocmiţi un plan financiar. Aşa o veţi scoate mai bine la capăt cu banii câştigaţi de dvs. înşi vă.**

Multe femei cred că au nevoie de un bărbat care să le garanteze siguranţă economică, să le confirme atractivitatea lor feminină, ca să fie luate în serios, ca să nu fie considerate concurente de alte femei sau să nu ajungă să fie considerate fete bătrâne.

Din această cauză, ele cultiva nişte relaţii pe care, de fapt, nu le mai doresc. Şi reflectează la felul în care îşi pot păstra soţul. Se sacrifica, în loc să elaboreze nişte strategii care să ducă la rezolvarea problemelor care s-ar putea ivi dacă ar trăi *fără bărbat*.

O femeie trebuie să-şi lămurească propriile motive care o fac să ia anumite decizii şi să elaboreze nişte soluţii în acest sens.

Dacă o femeie se teme că va fi considerată fata bătrână, ea se poate întreba ce găseşte atât de rău la această imagine şi poate adopta un comportament care să acţioneze în sens contrar acestei percepţii.

Apreciaţi-vă propriile realizări!

Iată cum puteţi scăpa de rolul de Cenuşăreasa.

Cu puţin autoanaliza, veţi reuşi:

Notaţi-vă cel puţin în două zile pe săptămâna ce aţi făcut. Aşterneţi pe hârtie lucrurile cu adevărat bune pe care le-aţi realizat. Aveţi grija sa va descrieţi realizările într-un mod pozitiv: Ideea mea pentru construirea acoperişului este extraoridinara! Sunt capabila sa tin conferinţe captivante şi atractive! Sunt în stare să-mi aranjez locuinţă în aşa fel încât ea să fie foarte plăcută! îi învăţ pe studenţii mei tot ceea ce le este necesar pentru examen! Ştiu să aranjez florile cu mult gust! Sunt capabila să-i conving pe alţii şi să-i atrag de partea mea pentru mult timp! Ştiu să cant cu adevărat bine!

Dacă vreţi, faceţi încă un pas şi scrieţi o cuvântare laudativa la adresa dvs. Imaginaţi-vă făcând aceasta, imaginaţi-vă că vreţi să convingeţi pe cineva de valoarea dvs., de exemplu, pentru a primi postul mult visat. La început este greu să-ţi apreciezi propriile realizări. Femeile au învăţat ca singura lor calitate trebuie să fie modestia. Aceasta indicaţie, ce-i drept, e valabilă şi pentru bărbaţi, numai ca ei rareori ţin seama de ea. Femeile au imediat impresia că se lauda, că se dau mari, ca mint, chiar şi atunci când îşi descriu realizările în mod obiectiv. Femeile trebuie să înveţe să-şi aprecieze în mod realist realizările personale.

Acordaţi atenţie nevoilor dvs!

O posibilitate de a scăpa de capcanele gândirii este aceea de a începe să ne sesizam propriile nevoi.

Imaginaţi-vă, pentru început, că sunteţi absolut independenta şi că vă puteţi planifica timpul după cum doriţi. Ce v-ar plăcea cel mai mult să faceţi, în

situaţia în care tocmai vă aflaţi?

Poate ca aceasta sarcina va pare absurda, pentru ca, de fapt, nu trăiţi singura şi trebuie se va duceţi la serviciu, aşa ca, toate sunt altfel. Încercaţi totuşi să aflaţi ce decizii aţi lua. Rămâneţi la aceasta reprezentare, în care trebuie să decideţi numai dvs. Imaginaţi-vă cât mai exact diferitele cai. Abia atunci când ştiţi exact ce vreţi, gândiţi-vă dacă doriţi să luaţi pe cineva cu dvs. şi, dacă da, pe cine anume.

Descrieţi-i apoi acelei sau acelor persoane cum vedeţi lucrurile şi încercaţi să aflaţi în ce măsură vor să meargă pe acest drum, împreună cu dvs., oamenii care înseamnă ceva pentru dvs.

Încercaţi să vedeţi cât de important este pentru dvs. scopul ales. Întrebaţi-vă: sunt gata să merg şi singura pe această cale? Ce vă poate determina să faceţi compromisuri? Unde sunteţi dispusa la compromis? În ce loc trasaţi nişte limite stricte? Ce folos obţineţi de la ceilalţi oameni? Ce câştigă aceştia din faptul că va sprijină sau vă pun piedici?

Daţi altora o parte din sarcinile dvs!

Acest lucru e deosebit de dificil în cazul sarcinilor pe care va vine uşor să le rezolvaţi. La prima vedere, pare absurd să vezi cum altcineva se chinuie cu o problemă pe care tu însăţi ai fi rezolvat-o cu ajutorul rutinei. Dar, dacă privim lucrurile într-o perspectivă de timp mai larga, vom vedea ca folosul e mare. Scăpăm de lucrurile pe care alţii le pot duce la îndeplinire la fel de bine ca noi înşine, aşadar suntem degrevate de ele. Acest principiu e valabil nu numai în viaţa personală.

Karin şi-a dat lucrarea de licenţă unei cunoştinţe, care i-a cules-o contra cost. I-a rămas astfel destul de mult timp ca să se pregătească pentru examenele orale. Totodată, lucrând câteva săptămâni, a câştigat mai mulţi bai decât o costase culegerea lucrării.

Îngerborg s-a înţeles cu o alta mama care locuia lângă ea să ia cu schimbul copiii de la grădiniţă, cate o săptămână fiecare. Acum, două săptămâni pe lună, poate să rămână mai mult la birou şi să lucreze. Fără a pierde în mod real timpul, a putut avansa de la o jumătate la trei sferturi de norma. Pentru ea, ca mama care-şi creste singura copiii, un adevărat câştig.

Silvia deţine un oficiu de consultanta în problema taxelor şi impozitelor şi a angajat o secretara, cu toate că după un an de independenta nu câştiga, în niciun caz, foarte mult. Dar secretara paté să se ocupe de toate treburile neplăcute şi care cer mult timp: studierea actelor, citirea comentariilor, stabilirea termenelor cu mandanţii.

Acest principiu este însă valabil cel puţin în egala măsură şi pentru femeile angajate. Pentru ele, aproape că e mai important să fie degravate de toate activităţile rutiniere, care cer timp. O muncă sârguincioasă nu e plătită nicăieri cu adevărat. E apreciat cel care vine cu idei noi, cu propuneri de îmbunătăţire bine gândite şi lipsite de riscuri. Dar a gândi bine un lucru şi a elimina riscurile cere timp, aproape un fel de răgaz. Şi acest timp liber pentru lucrurile esenţiale ni-l putem procura numai dacă delegam altora unele dintre sarcinile noastre.

Monica este şefa secţiei personal dintr-o mare firma care furnizează articole tehnice. În principiu, ea se ducea însă şi scotea din arhiva documentele necesare. Argumentul ei, la prima vedere, pare plauzibil: ea găsea actele mai repede decât secretara.

Ea a învăţat chiar în aceasta firma şi se orientează foarte bine. În plus, ea îşi termina cu atât mai repede treaba, cu cât intra mai repede în posesia documentelor necesare. S-ar simţi aroganta dacă ar trebui să le caute secretara, când ea ştie exact unde se afla actul respectiv.

Celor mai multe femei le este greu să lase în seama altora unele dintre activităţile lor. Adeseori, ele se tem ca devin inutile, cu atât mai mult cu cât sarcina care ar trebui delegata altcuiva e mai complexa. Prin acest handicap, unele femei îşi ratează ascensiunea. Rămân cramponate de orice detaliu al sarcinii lor, de teama ca atrag concurenta. Aceasta devină o frâna pentru avansarea în cariera.

Iată câteva sugestii care vă pot ajuta să găsiţi o bază pentru atribuirea unora dintre sarcinile dvs. altora. Notaţi cinci lucruri care sunt importante pentru munca dvs. şi pe care de mult voiaţi să le rezolvaţi. De exemplu, să citiţi o carte/o revistă de specialitate sau se va înscrieţi la un curs pentru operarea pe calculator. Căutaţi într-o zi oarecare a săptămânii toate lucrurile pe care le faceţi de obicei dvs. înşi vă, dar care ar putea fi rezolvate la fel de bine de altcineva. Notaţi numele persoanelor pe care le aveţi în vedere şi repartizaţi-le sarcinile: iniţial, doar pe hârtie.

Într-o zi, când sunteţi bine dispusa, rugaţi pe una dintre persoanele trecute pe lista dvs. să preia o anumită lucrare. Fiţi atenta la gândurile care vă vin în minte şi vor să vă oprească. Iată câteva exemple de capcane ale gândirii care pot să apară:

Să sperăm că n-o să iasă prost! El/ea nu are experienţa în acest domeniu.

Ar trebui să fac eu acest lucru, ar merge mai repede.

De fapt, intra în sfera atribuţiilor mele.

Dacă îi repartizez nişte sarcini, el/ea va crede ca uzez de poziţia de şefa.

El/ea ma va considera, cu siguranţă, trufaşă, dacă nu fac eu acest lucru.

Dacă alţii lucrează în locul meu, nu ar trebui să mă mir dacă peste un timp nu va mai fi nevoie de mine.

Mai bine fac eu acest lucru, ca să fiu sigură că o să iasă ca lumea.

Nu pot cere asta de la nimeni, sarcina e prea grea.

Dacă-i voi pune ei/lui asta pe birou, o să mă considere aroganta.

Aceste fraze le împiedică pe multe femei să meargă direct la ţinta. Putem scăpa de aceste capcane ale gândirii dacă le spunem pe nume şi le suprima. În *Mental Training*, capcanele gândirii sunt numite gânduri negative. Gândurile negative pot fi schimbate cu ajutorul unor noi „maixme călăuzitoare pozitive". E foarte simplu: Ori de câte ori daţi de o capcană a gândirii, confruntaţi-vă pe dvs. şi gândurile dvs. negative cu următoarele maxime pozitive.

Chiar dacă angajaţii mei abordează sarcina în alt mod decât cel la care ma aşteapt, rămân calma. Îmi folosesc timpul pentru problemele mele. Îmi voi utiliza răgazul câştigat astfel cât mai judicios, ocupându-mă de nişte sarcini importante, care cer o totala concentrare.

Chiar dacă angajaţii mei o să strâmbe din nas, eu îmi păstrez, fără să mă crispez, ideea, care mă face să-mi concentrez mai bine forţele. Nu e nevoie ca angajaţii mei să mă iubească.

Trebuie să punem punct înainte de a ajunge la epuizare. Femeile care vor să li se încredinţeze nişte

sarcini captivante, cu perspective de succes, trebuie să înţeleagă ca şi ziua lor are tot numai douăzeci şi patru de ore. Şi ele vor simţi în curând că nu au la dispoziţie decât un potenţial de energie limitat. Cine îşi asuma, aşadar, o sarcină trebuie să le delege pe celelalte. Mai întâi, bineînţeles, pe cele mai neplăcute, de care vrea să scape. Poate ca primul dvs. impuls va fi acela de a delega o sarcină plăcută, dar aceasta ar fi o capcană a gândirii.

Dacă acceptaţi ideea de a delega munca neplăcută, totul devine foarte uşor.

Întocmiţi o lista cu sarcinile dvs. şi apoi catalogaţi-le:

— De asta vreau cel mai mult să scap (nu îmi este de niciun folos pentru ascensiunea profesionala, este anosta sau plictisitoare).

— Acest lucru vreau să-l fac, în orice caz (sarcina promite succesul/ îmi face plăcere)

Întocmiţi o lista cu calităţile de care este nevoie pentru sarcinile de care vreţi să scăpaţi. Şi lângă aceste calităţi treceţi apoi persoanele despre care credeţi că ar putea îndeplini bine sarcina respectiva. În timp ce faceţi aceasta, sondaţi-vă fortul interior. Ce fel de „dacă şi însă” se furişează în mintea dvs? Acordaţi-vă puţin timp pentru fiecare obiecţie, şi căutaţi-le cauzele în interiorul dvs.

Spuneţi nu!

Primul pas de la fata cuminte la cea rea este acela de a spune *nu*. Capacitatea de a respinge fără scrupule şi o cerere rezonabila, fără a avea conştiinţa încărcată, fără a ne strica nouă înşine dispoziţia din

orele următoare. Trebuie să-i putem spune *nu* şi unei prietene bune, altfel schimbarea rămâne doar de faţadă.

După multe săptămâni de munca grea, Eva se bucura de o duminica în care putea să lenevească. Şi tocmai atunci a sunat-o Sigi şi a rugat-o să stea cu gemenii ei, în vârstă de patru ani. În mod evident, Sigi avea motive întemeiate să-i ceară ajutorul. Prietenul ei cumpărase un bilet de avion şi peste câteva ore voia să plece, să dispară pentru jumătate de an, dacă Sigi nu reuşea să-l facă să-şi conştientizeze îndatoririle. Eva putea să înţeleagă, desigur, ca Sigi voia să scape de copii pentru câteva ore, dar, pentru prima dată, ea se vedea nevoita s-o refuze. Nu voia sa piardă din timpul ei, şi aşa foarte limitat, pentru o acţiune lipsită de orice şansă, care se repeta la infinit.

Sigi a fost surprinsa pentru că nu se aşteptase la o asemenea reacţie. „Ma laşi balta!" bombăni la telefon. „Vrei să mă înhami la căruţa acţiunii tale absurde", şuieră, rândul ei, Eva. Şi-a adus aminte dintr-odată de nesfârşitele discuţii dintre cei doi şi s-a enervat. După aceasta, Sigi şi-a schimbat tactica şi a început să suspine la telefon, ceea ce, de obicei, nu făcea – Eva a ştiut imediat că vor urma lacrimile. „Nu o să stau, în niciun caz, cu copiii tai!" i-a luat-o era înainte. Sigi a pus receptorul în furca.

Timp de câteva minute, Eva s-a luptat cu ea însăşi, gândindu-se ca poate ar fi trebuit să spună da. Dar rămase neclintita, în primul rând pentru că ştia că aceste discuţii ajunseseră de mult într-o fundătură şi în al doilea rând, pentru că ştia cât de mult avea nevoie de o zi de odihna, iar, în al treilea rând, pentru că i-a venit în minte o serie lungă de servicii unilaterale pe care i le făcuse lui Sigi. Până la urmă, Eva a reuşit să asculte absolut deconectata un concert

de pian, fără să se simtă vinovata fata de prietena ei.

Aşa reuşim să spunem NU!

— Recunoaşteţi că vreţi să spuneţi nu!

— Reprezentaţi-vă în mod clar situaţia în care veţi spune nu şi totodată şi persoana respectivă!

— Gândiţi-vă cu luciditate la şiretlicurile prin care acea persoană va încerca să vă împiedica să spuneţi nu: priviri, gesturi, încercarea de a vă provoca mila, apelul la înţelegerea dvs. etc.!

— Formulaţi o maximă care se va protejeze de şiretlicurile partenerului dvs. de discuţie: „Chiar dacă se va uita supărată la mine, voi rămâne calma şi hotărâtă!” – „Chiar dacă îmi va părea rău de ea, voi rămâne la hotărârea mea de a spune «nu»!”

— Căutaţi să vă convingeţi că veţi putea rămâne la hotărârea de a spune «nu»!

— Bucuraţi-vă de ceea ce veţi face după ce nu veţi putea fi abătută de la această hotărâre!

Numai cine e convins de „nu-ul sau îi poate convinge de acesta şi pe alţii.

Cine crede că nu are dreptul de a spune „nu” sau îşi spune singur dinainte ca el/ea, oricum, nu va „rezista”, chiar că nu va reuşi să reziste!

Profeţia se împlineşte de la sine

Ceea ce în literatura de specialitate e numit profeţie care se împlineşte desemnează un sistem prin care unii oameni îşi menţin „destinul”. De exemplu: Chiar dacă mintea va spune ca dvs., ca femeie, sunteţi la fel de valoroasa ca un bărbat, în sufletul dvs. sunt înrădăcinate, eventual, nişte îndoieli cu privire la justeţea acestei afirmaţii. Poate ca totuşi sunteţi doar

aproape la fel de valoroasa ca un bărbat. Credeţi că trebuie se va declaraţi mulţumită cu vrabia din mână. Nu aţi înţeles că aţi putea să vă urcaţi pe acoperiş şi să prindeţi porumbelul… trebuie învinse două piedici: teama de a urca pe acoperiş, pe care o are, la urma urmelor, orice om, şi cea de a lăsa să zboare vrabia din mână. Răsplata care va şteapta: plăcerea de a vă urca pe acoperiş şi porumbelul. Fraza prin care unii se privează de bucuria de a trăi: „Dar ce-o să fie dacă nu pot să prind porumbelul sau dacă o să cad de pe acoperiş?” Exact la fel de îndreptăţită ar fi însă şi întrebarea: „Dar dacă o să-mi placă sa ma urc pe acoperiş şi o să prind porumbelul?”

În mod evident, multe femei cuminţi prefera să rămână la imaginea, creata de ele însele, a lui „Eu-nu-pot-sa-fac-asta” decât să-şi măsoare forţele cu alţii, să-şi depăşească propriile limite şi să se bucure de succesele lor.

Cine are o reprezentare negativa despre el însuşi – şi aceasta este tot o profeţie – va transpune în realitate aceasta reprezentare.

Din cauza felului în care le-a decurs viaţa, multe femei au doar nişte speranţe modeste în legătură cu viitorul lor, cu propria lor forţă şi cu succesul lor profesional. Totuşi, nu foloseşte la nimic să ne plângem de o copilărie „nefericita” sau să ne amaram din cauza unor şanse pe care le-am lăsat să ne scape. Are sens să devenim conştienţi de programele negative create de noi înşine şi să le înlocuim prin nişte reprezentări pozitive. Cât de mare e puterea propriei activităţi de reprezentare o arata un experiment făcut de Ludwig:

O sfoara, de capătul căreia a fost legata o mică greutate, e ţinută în mâna de cineva, căruia i s-a cerut: 1. să nu-şi mişte mana, 2. să-şi reprezinte o

anumită mişcare a greutăţii. După un timp, greutatea se deplasează în direcţia în care omul respectiv şi-o reprezintă.

Alte experimente arata ca sportivii ajung la performante mai mari dacă îşi fac nişte reprezentări pozitive în legătură cu posibilităţile lor, ca, pe baza unor reprezentări pozitive, ale învăţătorilor sau ale profesorilor lor, elevii îşi ridica nivelul la învăţătură.

Prin urmare, credinţa nu muta doar munţii din loc, ci influenţează şi realizările, dispoziţiile sufleteşti şi multe altele.

Oricine ştie că, atunci când credem într-un anumit lucru, de cele mai multe ori se şi realizează.

Petra ştie că poate influenta comportamentul altora prin reprezentările pe care şi le face despre ei. Ea crede ca noul coleg este un om drăguţ şi, imediat, el se dovedeşte a fi astfel. Chiar şi numai felul în care mergem în întâmpinarea unui om sau felul în care ne purtam eu le pot să-l transforme într-un om agreabil.

Dacă cel care urmează să dea un examen se aşteaptă ca profesorul să-l nedreptăţească, probanil că se va purta în faţa examinatorului într-un fel care îl va face pe acesta să fie lipsit de amabilitate şi prost-dispus.

Numai atitudinea faţă de o persoană n-o va transforma, ea singura, într-un om bun sau rău, dar ea va influenţa mina pe care o va avea acesta într-un anumit moment.

Dacă ni se pare că ne-am sculat cu fata la cearşaf, vom lua din dulap exact hainele care nu ne plac, vom adopta o expresie bosumflata, vom pierde autobuzul şi vom ajunge nervoşi la birou. În mod sigur, şeful va bombăni că am întârziat. Sunt situaţii cu care ne confruntam şi pe care fiecare le poate înţelege. Dar profeţia care se împlineşte lucrează şi

acolo unde e greu de depistat. Ea porneşte de la nişte speranţe aflate în stare latentă. Adeseori e greu de aflat în ce punct un om îşi conduce singur destinul sau dacă o speranţă ascunsa îi determina direcţia.

Dacă unii oameni cred că ceva s-a întâmplat absolut fără participarea lor, ei se tem că nu pot influenţa în niciun fel anumite evenimente, adeseori nu e vorba decât de: profeţia care se împlineşte (PCI).

E greu să-ţi dai seama dacă un comportament sau felul în care se finalizează o situaţie au sau nu au la baza o PCI. Nu putem şti niciodată cu certitudine cum s-ar fi desfăşurat un eveniment cu sau fără PCI. E bine să devenim conştienţi în anumite situaţii de propriile noastră speranţe şi să descifram mesajele interioare automate, gândindu-ne anticipat la speranţele ascunse. Încercaţi să deveniţi conştiente de speranţele pe care lu’ nutriţi şi după producerea unui eveniment. Acest lucru educa facultatea percepţiei personale.

Sistemul funcţionează şi în sfera activităţii profesionale, când unele femei tind să se considere proaste. Ele cred că, din această cauză, vor eşua, nu se cred capabile de nimic. Când cineva se considera mediocru sau chiar prost, interesul fata de un lucru care presupune inteligenta va fi redus. O asemenea femeie va acorda acelui lucru o atenţie corespunzător de mica şi va obţine, probabil, un rezultat prost sau mediocru. Dacă o femeie crede că e competenta, va păstra ea însăşi controlul asupra uni anumite situaţii, pentru ca a aflat din proprie experienţă ca poate influenta evenimentele.

Sabie voia sa i se mărească salariul. Era convinsă ca realizările sale erau pe măsură pretenţiilor pe care le ridica. A repetat împreună cu un prieten ce trebuie să-i spună şefului şi a găsit argumentele care veneau

în sprijinul cererii ei. A fost atât de convingătoare, încât i s-a aprobat mărirea salariului, da i s-a mai propus şi să preia conducerea unei secţii.

Lui Iris i s-a cerut să facă recensământul populaţiei. Dar, din cauza unor probleme care îi solicitau prezenta în firma şi acasă, a cerut să fie scutita de aceasta sarcina. Ca mama a doi copii şi angajata de baza ar fi fost normal să nu întâmpine greutăţi. Era convinsă de justeţea cererii sale şi, în timp ce repeta împreună cu partenerul ei discuţia cu şeful, convingerea s-a cimentat. Şeful i-a dat fără să ezite o adeverinţă ca nu putea lipsi din firma, cu toate că era un adept convins al recensământului şi nu mai dăduse niciodată vreunui angajat o asemenea scutire.

Succesele nu sunt întotdeauna atât de importante. Sabine şi Iris trec şi ele prin nişte situaţii marcate de Neajutorarea învăţată. Dar ele ştiu: Neajutorarea învăţată nu e o caracteristică ce nu poate fi schimbată. E doar o reminiscenţă a copilăriei, ceva care poate fi depăşit. Când un lucru merge prost, e vorba doar de o situaţie temporara. Când vor avea o z mai buna, într-un alt moment, aceeaşi poveste se va termina cu bine.

După cum propria mea reprezentare pozitiva sprijină concretizarea pozitivă a unui lucru, o reprezentare negativa poate deveni într-o măsură la fel de mare o capcană care ne face să ne poticnim. Fără nicio intenţie rea, în spatele avertismentului: „Fii prudenta!” se afla întotdeauna şi mesajul: „Tu nu poţi face asta!” O poveste pentru copii contrazice aceasta prevestire: regele Rollo vrea să se urce într-un copac. Toţi îl avertizează: „O să cazi şi o să te loveşti”, „O să te murdăreşti pe mâini”, „O să-ţi rupi haina”. Dar regele Rollo nu renunţa şi încearcă să urce pana în vârf. La sfârşit cade, într-adevăr, şi e nevoit să

constate ca cei care văd întotdeauna lucrurile în negru au avut dreptate, dar lui Rollo i-a plăcut. Aceasta e răsplata pe care o primeşte pentru că nu a luat în seama un evertisment „bine intenţionat”. Triumful sau: „Eu am spus ca ma voi urca pana în vârf! Da, şi a fost grozav!”

Va par cunoscute asemenea avertismente?

Fii atent, să nu cazi în apa!”

Ai pregătit conferinţa cum trebuie?”

Să nu te faci de ruşine!”

La vârsta ta, mai vrei să înveţi să schiezi...?”

Dacă ne reprezentam mesajele adresate fetelor în copilărie şi adolescenta şi dacă ne reprezentam modelele date lor ca exemplu, devine clar ce fel de speranţe umplu sufletele femeilor. Nici cele care sunt conştiente de lucrurile pe care le poarta în ele de la vârsta grafinitei nu sunt ferite de a cădea în plasa PCI. Ele cred că tot ceea ce ştiu să facă, toate calităţile lor sunt rezultatul hazardului sau provin de la alte persoane. Şi pleacă de la premisa ca înfrângerile or ţin de propria natura (feminină). Cea care se îndoieşte mereu, care critica, prietena îngrijorată, înţeapă ca un cuib de viespi, plin de reprezentări negative. Ea poate crea nesiguranţa cuiva numai din cauză că cea pe care o face nesigura a simţit deja ea însăşi nişte îndoieli „tainice”. Seminţele distructive cad pe solul fertil al PCI.

Renate, o arhitecta, voia sa îşi asume realizarea proiectului pentru o clădire mare care urma să fie construită. Şeful ei ezita să-i încredinţeze aceasta sarcina. Deja ezitarea lui a fost suficienta ca să trezească în Renate nesiguranţă. Ce-i drept, până la urmă a primit proiectul, dar i-a enervat tot timpul pe colegii săi cu întrebări la care, mai mult ca sigur, ştia sa răspundă şi singura. Şeful ei era supărat, îi critica

felul în care lucrează şi i-a dat un coleg pentru a o ajuta.

Vanessa, în vârstă de paisprezece ani, seamănă cu mătuşa ei. Aceasta fusese o eleva extrem de slaba la aritmetica. Vanessa e convinsa ca seamănă cu ea şi din acest punct de vedere. Vede multe eforturi lipsite de sens şi, în loc ce considera că e absolut necesar. Îşi dovedeşte singura ca nu ştie să rezolve problemele. Nimeni nu observa ca, ori de câte ori trage semnalul de alarma la matematica, obţine rezultate buna şi, astfel se menţine pe linia de plutire. Curba notelor ei: 6, 3, 5, 3, 5, 2. fără voie, întreaga familie contribuie la implicarea unei profeţii colective.

Profeţiile care se împlinesc, care interferează între ele, pot distruge fericirea unei familii. Schulz von Thun (prof. pentru comunicare, citat apud Ludwig) descrie cearta dintre doi soţi: sotia bombăne din cauză că soţul ei devine, din când în când, taciturn. Pentru ca sotia îl cicăleşte, el se retrage dinainte, ca să scape de cicăleala care îl aşteaptă. Iar ea îl cicăleşte uneori anticipat, aşteptând ca el să se retragă. Amândoi îşi găsesc confirmate reprezentările.

Şi, chiar atunci când cineva crede că face totul pentru a se feri de reprezentările negative, se poate întâmplat ca el să sufle în focul pe care vrea să-l stingă. Ca învăţătoare despre care relatează Peter H. Ludwig. Ea vrea să prevină greşeală arătându-le copiilor cum *nu* trebuie să pronunţe acel cuvânt. Şi ce se întâmplă? Elevii ţin minte pronunţia greşită şi, iată, numărul elevilor care nu ştiu să pronunţe cuvântul respectiv creste.

O variantă pozitiva a unor asemenea cercuri vicioase poate fi găsită dacă nişte oameni optimişti au reprezentări pozitive şi la sfârşit găsesc ceva bun chiar şi în greşeli. Sau: Un profesor ştie că părinţii

unui elev au pregătire academica şi aşteaptă de la acesta rezultate şcolare bune. Copilul simte aprecierea pozituva şi capătă încredere în sine. El este motivat datorită faptului că se simte acceptat, participa activ la ore, este atent şi toată aceasta conjunctura conduce la rezultate mai bune decar ar fi fost într-un alt context.

Aşa de explica şi ideea pe care o au unii despre ei înşişi, nişte oameni care se considera inteligenţi, victime, norocoşi, ghinionişti sau insignifianţi. Şi pentru ca porumbeii zboară acolo unde se afla alţi porumbei, şi sistemul aşteptărilor, al succesului sau insuccesului, fructionează în acest fel.

Femeile care au învăţat de când erau mici că au mai puţina valoare decât altele îşi formează o imagine despre ele însele corespunzătoare reprezentărilor care le-au fost inoculate.

Imaginile pe care şi le fac oamenii despre ei înşişi se mai fixează şi din cauză că ei au o memorie selectivă. Ei ţin minte lucrurile care le confirma atitudinea şi cred apoi că aşa este în realitate. Oamenii percep mai uşor şi mai clar lucrurile la care se aşteaptă. Cele care corespund într-o măsură mai mică reprezentărilor proprii sunt mai puţin aşteptate şi uitate mai repede. Fritz Müller e colegul prost-dispus. În fiecare dimineaţă bombăne prin birou, acesta este cel mai evident lucru la el. Dacă într-o zi vine bine dispus, nimeni nu observa.

Omul vede ceea ce este obişnuit să vadă şi înregistrează lucrurile la care se aşteaptă.

Când cineva nu poate vedea un lucru care nu se încadrează în propria sa imagine, atunci *excepţia* confirma regula.

Neajutorarea învăţată

Profeţiile care se îndeplinesc nu iau naştere în vid. Atât optimistul, cât şi pesimistul au învăţat să perceapă într-un anumit mod lumea din jurul lor, să o interpreteze şi să facă preziceri. Dacă noi credem sau nu că putem schimba lucrurile, aceasta depinde de experienţa noastră de viaţă. Dacă un om este convins ca nu poate influenta asupra felului în care se va concretiza o situaţie, el/ea se simte la voia hazardului: „Trebuie să luăm viaţa aşa cum este”. Viaţa sub forma de catastrofa naturala. Un asemenea om a „învăţat” să fie neajutorat.

Aproape orice om ar vrea să ştie ce-i va aduce ziua următoare, anul următor, deceniul următor. Unii se duc la ghicitoare să le dea în cărţi sau să le prezică viitorul prin alte mijloace. Asemenea oameni se simt siguri dacă ştiu ce îi aşteaptă. Dar acest sentiment de siguranţă este amăgitor. Omul crede ca poate să prevadă un eveniment şi se simte înşelat de destin dacă o aşteptare nu i se îndeplineşte. Grotesc e aici faptul ca sentimentul de neplăcere se instalează şi atunci când un eveniment negativ aşteptat nu s-a produs. Doar trăirea de a fi apreciat greşit un lucru produce nesiguranţă. Aceasta pierdere a controlului, aşadar, convingerea că nu pot influenţa evoluţia unei situaţii fac ca multe femei să se resemneze cu nişte condiţii proasta de viaţă. Ele decid să nu mai aştepte nimic de la viaţă. În mod surprinzător, în această situaţie ele se simt nesigure, situaţia le este familiara. Ele au învăţat de timpuriu să se acomodeze cu jumătate goala a paharului. Succesul, puterea. Influenta sau simpla bucurie de a trăi ascund pericolul umilirii şi al pierderii chipului. Pe un teren

necunoscut, unele femei îşi prezic pieirea. Dacă sunt dependente, se pot simţi sigure, atunci ştiu ce le aşteaptă. Şi cred că se pot descurca în această situaţie mizerabila. Acolo s-au creat nişte nişe şi spaţii de supravieţuire. Dar ele se amăgesc singure cu presupusele lor mecanisme de dominare a situaţiei. Resemnarea nu e o rezolvare. La fel de puţin ca şi gesturile amennintatoare. Ele se aşteaptă să nu scoată la capăt cu situaţiile dificile. Orice schimbare, chiar şi una în bine, reprezintă un risc incalculabil şi, de aceea, primejdios.

A răscoli amintirile

Mecanismele şi ritualurile înrădăcinate pot fi descoperite. De exemplu „răscolind amintirile”.

Căutaţi să descoperiţi ce mesaje v-au fost transmise din copilărie!

Staţi de vorba cu prietenii, fraţii şi surorile, cu verişorii şi verişoarele, cu mătuşile, părinţii şi bunicii, rugându-i pe toţi să vă spună cum au stat lucrurile pe atunci cu dvs. Ce informaţii mai sunt cuprinse şi astăzi în regulile dvs. de viaţă?

Trebuie să ne dăm seama mai întâi că funcţionează un anumit mecanism. Putem face acest lucru dacă studiem nişte situaţii care se repeta şi găsim aspectele lor comune, până când ajungem la convingerea: „Această situaţie poate fi schimbata!”

A deveni conştient de un lucru nu înseamnă dorinţa de a-l schimba. Abia prin cel de-al treilea pas se decide dacă vrem cu adevărat să modificam ceva.

Abia după ce propriile dvs. modalităţi comportamentale v-au devenit clare, hotărâţi dacă vreţi să schimbaţi ceva, mergând drept la ţinta.

Aflaţi ce aşteaptări va determina (şi fără voia dvs.) comportamentul!

Efectul unei aşteptări e independent de faptul ca

ea merge într-o anumită direcţie în mod conştient, intenţionat sau neintenţionat.

Aflaţi ce aşteptaţi de la alte persoane şi ce aşteptaţi ale altora ar fi posibil să le împliniţi dvs!

Cu cât cunoaştem mai bine zestrea adusa cu noi din copilărie, cu atât este mai simplu să depistăm nişte aşteptări ascunse, ale noastre sau ale altora. Aici trebuie să se ţină seama de faptul ca doar câteva cuvinte care, involuntar, duc aşteptarea unui om într-o anumită direcţie pot fi deja impulsul spre o PCI. Felul în care arata o persoană declanşează forma unui aşteptări. Putem considera pe cineva simpatic, deşi nu-l cunoaştem, dar am avut cândva o prietenă bună, care seamănă cu acea persoană. Ne aşteptăm ca ea să fie la fel de prietenoasa, ne ducem în întâmpinarea ei cu multă amabilitate şi descoperim dintr-odată ceea ce merită să fie iubit la ea.

Adeseori, de imaginea exterioară a unui om sunt legate anumite aşteptări. Astfel, ochelariştii sunt consideraţi în mod frecvent inteligenţi, harnici şi lipsiţi de simţul umorului. Blondele sunt considerate sexy. Dacă un om e bine îmbrăcat, se crede că e inteligent. Dacă cineva e simpatic, se considera că e şi deştept. Dacă un om seamănă cu o persoană cunoscuta, i se atribuie însuşirile acelei persoane. Vor fi greu de corectat asemenea idei preconcepute: în general, oamenii rămân cu indaradnicie la părerea pe care şi-au format-o deja.

Aşa sunt şi aşa trebuie să rămân

Fiecare om are o imagine destul de rigida a

propriei sale fiinţe, a calităţilor şi a atractivităţii sale sociale. Aceasta noţiune despre sine a unui om se naşte şi creste pe solul trăirilor din copilărie şi se stabilizează în cursul vieţii. Ulterior, oamenii se comporta în mare măsură în conformitate cu aceasta noţiune despre sine. Ei filtrează din trăirile lor în special lucrurile care se încadrează în imaginea pe care şi-au format-o despre ei înşişi. PCI se fortifica ea însăşi.

Astfel, convingerea unei femei că nu are suficient curaj ca să plece singura în concediu o poate face să nu îndrăznească niciodată să facă o călătorie.

Autoaprecierea conform căreia cineva e dotat cu facultate de reprezentare în spaţiul deficitara îi poate înăbuşi entuziasmul de a studia arhitectura de interior. Convingerea ca nu ştie să se mişte bine ucide din faşă dorinţa cuiva de a învăţa să schieze. Credinţa unui om că e fricos îi sugruma oice exaltare. Ideea că e plicticos zădărniceşte încercarea de a lega discuţii cu alţi oameni. Dacă un om crede că nu e mare lucru de capul lui, el nu-şi da seama dacă alţii îl accepta sau interpretează acceptarea lor în aşa fel încât să confirme imaginea sa negativa despre sine (idem).

Vă puteţi imagina că aţi face singura o excursie la un sfârşit de săptămână sau o călătorie mai lunga? Vă puteţi imagina ca mergeţi la pregătire pentru schi? Sau că aţi putea să frecventaţi un curs e dans pentru începători?

Hélène e vânzătoare într-un butic. Pe neaşteptate, ea s-a văzut singura în magazin, într-o sâmbătă. S-a descurcat bine în acea zi şi şefa a lăudat-o. Comentariul lui Hélène: „Doar era clar că nu mă crede în stare de nimic. Astea n-au fost laude, ci exprimarea propriei sale linişti”.

Un om care nu se crede în stare aproape de

nimic îşi va atribui de obicei realizările unor împrejurări exterioare.

Ingeborg făcuse planul pentru noua ei bucătărie şi chiar şi un desen. Arhitectul specialist în decoraţiuni interioare a fost entuziasmat. Replica ei: „Nu a fost nimic deosebit, în orice catalog sunt exemple care îţi arata cum se face aşa ceva, iar de la tata am învăţat puţin să desenez”.

Cine atribuie însă succesele unor împrejurări exterioare şi se învinuieşte pe le însuşi de insuccese lucrează la formarea unei imagini negative despre sine. Un succes nu e folosit în sensul unei creşteri a propriei valori nici atunci când el a fost obţinut prin învăţare intensa ori prin munca grea. Persoana respectivă va caută o alta explicaţie pana când îşi va vedea confirmată propria reprezentare negativa. Acest lucru are un aparent avantaj: eu însumi nu mai pot schimba prea multe, nu trebuie să mă obosesc sau să depun eforturi ca să devin mai bun. Oricum, nu ar folosi la nimic. El considera greşelile ca pe ceva inevitabil, şi aşa îl fereşte de dezamăgiri.

Chiar dacă, în cazul unui succes, cineva recunoaşte ca autoaprecierea negativă a fost greşită, acest lucru nu schimba nimic din atitudinea aşteptărilor sale. Aceasta se numeşte conservarea aşteptărilor. Aşteptările, ca şi prejudecăţile, sunt foarte stabile şi al naibii de rezistente la schimbări. Cine a ajuns să creadă o dată în incapacitatea sa greu va putea fi convins de capacităţile sale.

Pentru femei, aceasta rezistenta are consecinţe importante. Deja din cea mai frageda copilărie li se imprima nişte programe de viaţă care le fac neajutorate. Sentimentul că sunt neajutorate, că nu au control asupra evenimentelor care le privesc, asociat cu ideea ca asemenea corelaţii nu pot fi schimbate, le

constrânge pe unele femei la dependenta sociala. Ele au nevoie de cineva care să le spună: „E corect! Ai făcut bine acest lucru! Eşti buna!” În ultima instanţă, adeseori ele nu cred, de fapt, aceste afirmaţii.

Femeile simt rareori ca ele înseşi îşi creează situaţia de viaţă, aşa ca, de prea puţine ori sunt dispuse să-şi asume în mod conştient răspunderea pentru ele şi pentru viitorul lor. Prea multe lucruri sunt considerate ca fiind hotărâte de destin. Sunt încredinţate în adâncul inimii că sunt neajutorate, indiferent cât de bine acţionează sau cât de puternic se impun. În cel mai bun caz, se considera nişte cacealmiste bune. Ele doar au stimulat că sunt puternice.

Femeile pot învăţa nişte strategii efective prin care să devină stăpâne pe viaţa lor. Pentru aceasta, trebuie găsite nişte modele noi de explicare a succesului şi insuccesului. Ele trebuie să se convingă temeinic de următorul lucru: „Exista o soluţie. Eu sunt în stare să o găsesc”. „Vreau să încalc normele şi regulile”. Aceasta e calea regala care duce la autoafirmare.

Reţeta prin care se poate evita neajutorarea e simpla: trăirea cât mai timpurie a faptului că pot avea ele însele controlul. Control înseamnă în teorie AI – a avea influenţă asupra felului în care se concretizează o situaţie: Dacă ma cred în stare să mă urc pe zid, voi putea culege cireşele. Dacă tocesc, îmi voi îmbunătăţi situaţia la învăţătură. Dacă mă duc târziu la culcare, voi fi obosita. Numai dacă ridic pretenţii, ceilalţi vor şti ce vreau.

Dar nimeni nu îşi poate corecta copilăria. Numai viitorul se afla în mâna noastră.

Ori ne considera în viaţa rigida şi imposibil de schimbat, ori ne hotărâm să facem ceva, adică să

schimbăm lucrurile care nu ne plac.

Neajutorarea este ceva învăţat, aşadar ne putem şi *dezvaţa* de ea. Acest lucru este posibil cu ajutorul unui program care ne face să ajungem, pas cu pas, la aceasta trăire: un comportament concret A are consecinţă concreta B.

O femeie care se teme să iasă din casa deoarece presupune ca i s-ar putea întâmpla ceva rău trebuie să înveţe să facă, în paşi mici, nişte încercări de a merge să vadă ea însăşi: Nu se întâmplă nimic rău. Ea face experienţa treptat: mai întâi în imaginaţie, apoi însoţită, pe urma singura, într-un mediu care îi este familiar.

Partea cea mai dificilă a acestei sarcini este aceea de a reuşi să acţionăm noi înşine, pentru ca oamenii neajutoraţi au învăţat un comportament pasiv. Iar zâmbetul e adeseori semnul pasiv. Iar zâmbetul e adeseori semnul pasivităţii. Ele zâmbesc stânjenite, nesigure, modeste, şi nu fac nimic. În spatele zâmbetului se ascunde sentimentul că sunt la discreţia altora sau a destinului. Ele însele se considera incapabile în cea mai mare măsură sa exercite o influenţa. Spera ca, dacă zâmbesc şi sunt tăcute, paharul, indiferent de conţinutul său, va trece pe lângă ele.

În parte, pasivitatea este o uşurare. În timpul unui curs în cadrul căruia se făceau exerciţii pentru obţinerea puterii de a te impune, o femeie ocoleşte de doi ani interviul de solicitare a unui post.

Ea îşi descrie situaţia: „Nu trebuie să mă gândesc dacă totul îmi va reuşi, dacă sunt la fel de buna ca şi colega mea. Nu trebuie să fac nimic, decât să mă aşez la masa mea de scris şi să notez mărfurile venite cu noul transport”.

Urmările unei asemenea pasivităţi sunt

importante. În cadrul unei cercetări, nişte persoane supuse experimentului aveau sarcina de a corecta nişte texte. În acest timp erau expuse unui vacarm sonor. Cei care *credeau* că nu pot opri sau reduce zgomotul, care presupuneau că sunt expuşi vacarmului fără să poată face nimic au avut rezultate mai slabe decât cei care au lucrat cu gândul că se poate sustrage zgomotului. Li se spusese să nu oprească sursa zgomotului. În mod real şi concret, amoebele grupe fuseseră supuse aceluiaşi stres sonor.

Chiar şi atunci când convingerea fusese „greşită", când persoanele supuse experimentului doar crezuseră că pot avea sub control zgomotelor, ele au avut rezultate mai bune.

Alte cercetări mai arata ca cei care nu pot avea sub control situaţiile transfera aceasta trăire asupra altor situaţii. Ei se aşteaptă să nu poată exercita o influenţa nici asupra întâmplărilor ulterioare şi rămân pasivi.

Doi cercetători au adus în faţa unor studenţi nişte probleme rezolvabile şi altele nerezolvabile. Unei asemenea persoane i-au fost arătate, de exemplu, două cărţi de joc, una alba şi una neagră. Pe spatele uneia dintre cărţi se afla o recompensa. Rezolvabil înseamnă ca recompensa. Rezolvabil înseamnă ca recompensa se afla întotdeauna pe spatele cărţii negre. Nerezolvabil însemna ca nu poate fi găsită nicio regula. Recompensa era repartizata în mod arbitrar. După aceasta, persoanele supuse experimentului trebuiau să decupleze nişte zgomote neplăcute. Cei care au avut mai înainte problemele rezolvabile au înlăturat repede zgomotele, ceilalţi, pur şi simplu, le-au suportat. Cam la fel au decurs lucrurile când nişte oameni au fost recompensaţi fără a fi făcut nimic pentru aceasta. Nu este esenţial faptul

ca o reacţie este pozitiva şi negativa, e important numai dacă persoana respectivă recunoaşte sau nu legătură cu propriul sau comportament. O recompensa necontrolata, care nu permite recunoaşterea niciunui model, are un efect de frânare asemănător cu acela al pedepsei necontrolate.

În experiment, unii studenţi au avut într-o măsură mai mică tendinţa de a concura şi mai degrabă s-au retras din joc. Ceilalţi au concurat în mod mai frecvent.

Dat fiind faptul ca multe femei au primit în copilărie în special mesaje care le-au făcut neajutorate, ele au şi la maturitate un comportament predominant pasiv şi se arata neajutorate. Când erau fetiţe, ele au jucat nişte jocuri în care se cerea să facă ceva împreună cu altele, să creeze armonie; scopul era sa participi, nu să câştigi. Nu era indicat să te bucuri de o victorie. Totuşi, modestia este acea caseta cu bijuterii în care dorinţă de realizări rămâne închisă. Şi azi este stimulata virtutea îndoielnică a modestiei. Sabine (11 ani) se bucura pentru ca a primit nota 1 (În Germania notele se acorda de la 1 la 6). Profesorul îi cere să se bucure mai puţin zgomotos, pentru ca ceilalţi să nu se simtă dezamăgiţi. Băieţii fac întotdeauna gălăgie când iau note bune, dar lo învăţatoul nu le-a cerut niciodată să se potolească. E rău să fii în mod vizibil mai bun decât alţii. Să iei note proaste, iar nu e bine. Sabine este în încurcătură.

Deoarece oamenii tind să-şi generalizeze experienţele, adică să le transfere şi în alte sfere ale vieţii, trăirea neajutorării se repercutează asupra multor domenii.

Generalizările simplifica viaţa, pentru ca omul nu trebuie să se acomodeze mereu la fiecare situaţie, ci poate face apel la experienţele anterioare. Acesta este

un avantaj. Din păcate, aşa sunt stabilizate şi programele negative.

Un succes nu va fi suficient, mai târziu, pentru a dizolva un comportament marcat de neajutorare. În timp ce experienţele repetate ale imposibilităţii de a controla duc la o frânare cronica a reacţiilor.

A fost dovedita pe cale experimentala existenta a trei efecte care au fost produse prin imposibilitatea de a controla (Neajutorarea învăţată):

1. E frânata motivaţia pentru un comportament activ.

2. E dereglata capacitatea de percepere a succeselor.

3. E intensificată tendinţa de a avea reacţii emoţionale.

Comparata cu clişeul femeii: supusa, pasiva, prea puţin ambiţioasă, vulnerabila, foarte emotiva, lipsită de interes fata de ştiinţele naturii şi matematica, legătura este înspăimântător de evidenta.

Dacă pornim de la ideea ca un comportament marcat de neajutorare se poate *dezvăţa*, se naşte întrebarea *cum* se poate pune cel mai eficient în mişcare acest proces. Scopul este acela de a înrădăcina noua trăire: Eu pot influenţa totul în viaţa mea. Dar, pentru ca oamenii care au fost învăţaţi să fie neajutoraţi sunt extrem de pasivi, problema cea mai spinoasa este aceea de a-i pune în mişcare. Ca prim pas, ei trebuie constrânşi să acţioneze, respectiv să se activeze ei înşişi, adeseori chiar prin autoconstrângere. Ei trebuie să înveţe din nou să acţioneze. Deşi au, de fapt, convingerea ca *toate acestea nu au totuşi niciun sens,* ei trebuie să acţioneze împotriva acestei convingeri. Pericolul unui eşec e mare, fiindcă, dacă încercarea eşuează, ei îşi vor vedea confirmată părerea. Din păcate, în mod

frecvent, chiar şi un succes este interpretat de ei în sens negativ.

Din fericire, experienţele pozitive sunt la fel de rezistente la schimbare. Cine a ajuns o dată să creadă ca poate influenta prin faptele sale anumite consecinţe va fi mai greu de adus în stare de nesiguranţă.

Pe de altă parte, majoritatea oamenilor cunosc experienţa prin care se simt singuri într-o ambianta care le este familiara, ia o *alta* ambianta poate să le provoace nişte sentimente de totala nesiguranţă şi neajutorare.

În general, chiar şi numai reprezentarea ca nu poţi avea control asupra unui eveniment este suficientă pentru a genera sentimentul de neajutorare. La fel cum prezicerea ca un eveniment este controlabil este suficientă pentru a-i face pe oameni să reacţioneze.

Astfel, unii elevi nu pot rezolva nişte probleme rezolvabile, dacă profesorul le-a dat mai înainte nişte exerciţii fără soluţii. Dar ei au putut rezolva fără nicio dificultate, cu un *alt* profesor, nişte probleme identice.

Tot aşa, mai degrabă neajutorarea poate fi transferata de la evenimente importante asupra unora lipsite de importantă decât invers. Cineva care, după o pregătire intensa, a căzut un examen de absolvire, e mai uşor înclinat să se aştepte la eşec şi când e vorba de nişte sarcini mai mici, în timp ce un *test dacut de mântuială* e interpretat rareori în sensul unui examen de absolvire ratat.

Depresia ca reacţie la neajutorare

Adeseori, depresia este rezultatul lipsei de reacţie, a inactivităţii, a lipsei de impuls, a incapacităţii de a acţiona, nişte simptome care se număra printre semnele Neajutorării învăţate. Depresivii sunt incapabili să realizeze ceva, îşi neglijează aspectul exterior, sunt indiferenţi, obosiţi, nu-i interesează nimic. Prefera să fie singuri, se deplasează greoi, nu pot lua hotărâri, se simt goi pe dinăuntru, epuizaţi şi fără voinţă.

Dacă privim lucrurile cu răutate, prin aceasta a fost caracterizata imaginea exagerată a feminităţii. Aceste *trăsături de caracter* ar putea fi numite şi rezerva, pasivitate, adaptabilitate şi nesiguranţa amplificate.

Depresivii nu sunt în stare să o scoată la capăt cu viaţa cotidiană. Femeile trebuie să pară, într-un mod încântător, la fel de neajutorate. Ele trebuie să fie dependente şi să se lase îngrijite şi hrănite de către sotii lor. Trebuie să se simtă sigure numai în ambianta familiara a propriului lor cămin şi apropierea LUI.

Prin aceasta cerinţă adresata feminităţii s-au pus bazele Neajutorării învăţate şi ale depresiei.

Depresiile apar mai frecvent la femei decât la bărbaţi. Ele merg în paralel cu semnele amintite mai sus şi au adeseori drept conţinut nişte deprinderi sociale deficitare. Un handicap descris şi de unele femei care ieşiseră de mai mult timp din sfera activităţii profesionale. Deja după unul sau doi ani, multe femei relatează că nu se pot exprima verbal, că nu mai îndrăznesc să abordeze nişte oameni străini, se tem de contactele sociale. Prefera să rămână acasă.

Oamenii depresivise considera mai incapabili decât în realitate. O autoapreciere pe care unele femei o „cultiva”, chiar dacă nu sunt depresive. Ele au reprezentarea că sunt neatractive şi proaste. Nu cred

că ar fi capabile să facă ceva pe cont propriu, se aşteaptă mereu să dea greş. Femeile şi bărbaţii depresivi îşi explica succesele şi insuccesele pe baza unor modele asemănătoare.

Oamenii care nu sunt depresivi îşi atribuie succesele calităţilor şi deprinderilor personale. Cei depresivi care au luat parte la un experiment erau convinşi, în schimb, ca reacţiile lor au o influenţa la fel de mica asupra exerciţiilor care cer îndemânare ca şi asupra problemelor irezolvabile.

Calea care scoate din starea de neajutorare trece întotdeauna prin trăirea, provocata intenţionat, adeseori chiar forţat, care îl face pe omul respectiv să-şi dea seama că propriul comportament are consecinţe pozitive.

Orice persoană se bucura când simte ca prin comportamentul sau a pus ceva în mişcare. Aceasta începe din primele clipe de viaţă, sugarul simţind ca el a produs zgomotul făcut de o huruitoare. Şi primele marcaje ale drumului au fost puse deja când bebeluşului i se da voie să ţină biberonul. El învăţa să-şi rezolve singur nevoile. Părinţii care le dau copiilor posibilitatea de a simţi prin propria experienţa că exista o legătură între un anumit comportament şi o consecinţă, ca atunci când fac un lucru apare un anumit efect previn astfel instalarea sentimentului de neajutorare.

Dacă deja în copilărie nu poate fi depăşită starea de frustrare şi dacă cei mari rezolva în locul copiilor situaţiile dificile, sentimentul de neajutorare se amplifica. Dacă apare la copii, Neajutorarea învăţată are urmări atât de grave pentru că sunt ucise în faşă orice motivaţie a învăţurii şi orice încercare independenta de a rezolva problemele. Asemenea efecte le afectează în special pe fete, lucru care se

vede în mod clar la orele de matematica sau cu caracter ştiinţific-tehnic. La capătul unui şir de eşecuri, majoritatea se resemnează. O formă de lăsare în voia destinului, care poate fi observată mai ales la fete. Christina a reununtat să mai încerce să răspundă la orele de matematica: „Profesoara noastră nu are o părere prea bună despre fete, iar pe mine, oricum, nu mă întreabă”. Neajutorarea poate fi înlăturată numai dacă insuccesle îşi găsesc explicaţia şi pot fi atribuite unor cauze precise.

Aveţi mai des impresia că puteţi atrbui eşecurile dvs. unor deficiente personale? Încercaţi atunci să-l atribuiţi pe Păcălici unor cauze exterioare, unei zile proaste sau vreunuei alte persoane.

Fetele cuminţi au învăţat să ia întotdeauna vina asupra lor. Fetele rele îl împing pe Păcălici spre alte persoane, dau vina pe împrejurări sau pe proasta dispoziţie din ziua respectiva. Nu vreau să vă conving aici să aruncaţi răspunderea, în mod nerealist, asupra altora. Dar e important să vă daţi seama că exista şi alte modele explicative *şi* ceritudinea ca mâine totul poate fi altfel.

Oamenii trebuie să înveţe cât mai devreme că pot să-şi domine frica, monotonia, durerea şi greutăţile, prin comportamentul lor. Din păcate, fetele sunt adeseori *ultrasupravecheate.* De aceea, ele nu au aproape nicio posibilitate de a învăţa să învingă singure greutăţile.

Trăirea timpurie a faptului că omul însuşi poate exercita un control eficient imunizează contra neajutorării la vârsta adultă.

Tocmai fetelor li se refuza aceasta trăire.

Vaccinurile” de la vârsta adultă sunt mai complicate. Mai întâi „boala” trebuie vindecata

complet. Trebuie să se succeadă o serie întreagă de „stimulenţi imunizaţi”. Nişte trăiri care dovedesc ca: „Eu sunt cu adevărat în stare să înlătur lucrurile care ma deranjează, pot să înving piedicile”. E nevoie să fie clădite nişte experienţe de sens contrar, pentru ca protecţia să fie durabila.

Voinţa, subminata de neajutorare, prin care omul ia el însuşi decizii în mod activ, se reclădeşte treptat. Adulţii care reuşesc să caute nişte trăiri în măsură sa le dovedească faptul că pot să facă ei înşişi ceva, care îşi reamintesc nişte episoade din viaţa lor în care au făcut ceva pot să distrugă baza pe care se sprijină sentimentul de neajutorare. Aceasta cere schimbări în modelele noastre comportamentale. Succesele şi eşecurile se pot explica relativ uşor. Mai dificil este să înţelegem structura mai subtila a modului nostru de a acţiona şi să o schimbam. Faţetele subtile ale gesturilor, mimicii, vorbirii.

Zâmbetul neajutorat

Limbajul corporal al supunerii

Femeile îşi exprima la toate nivelurile limbajul corporal: „Eu sunt mica şi neajutorată. Nu reprezint nicio ameninţare pentru tine”. Ele fac paşi mai mici decât bărbaţii, ocupa mai puţin loc în spaţiu, se îngustează.

Marianne Wex arata diferite femei în peste două mii de fotografii. Acestea îţi ţin braţele pe lângă copr, îşi pun cu prudenta un picior în faţa celuilalt. Urma în nisip a unui picior de femeie este o linie aproape dreapta. La urmele lăsate de un bărbat recunoaştem

cu claritate ambele picioare, unul lângă celălalt. Dacă încercăm să exageram cele două feluri de a merge, vom putea percepe avantajele şi dezavantajele. Femeile fac paşi mici şi săltăreţi, balansându-se nesigur. Bărbaţii se deplasează întinzându-şi bine picioarele şi păşesc cu siguranţă.

Şi felul în care stau jos femeile ne arata ca acestea se îngustează. Ele stau aşezate ţinându-şi braţele strâns lipite de copr şi cu picioarele unul lângă celălalt, cu genunchii lipiţi, cu picioarele aduse spre interior sau puse strâns unul lângă celălalt. Bărbaţii nu adopta aproape niciodată această poziţie, dacă facem abstracţie de o categorie marginala. Numai nişte bărbaţi clar *defavorizaţii* iau asemenea poziţii corporale, stând în picioare sau aşezaţi.

La copii aflaţi înainte de pubertate nu găsim aproape nicio deosebire în ceea ce priveşte ţinuta corporală. În mod evident, fetele, când încep să se maturizeze, îşi adaptează comportamentul şi limbajul corporal la cerinţele lumii înconjurătoare. După o perioadă de revolta, ele devin mai cuminţi, mai modeste, mai fricoase şi îşi schimba limbajul corporal în mod corespunzător.

Şi moda îl sprijină pe bărbat în ceea ce priveşte felul sau lejer de a se mişca. Nişte vestoane şi pantaloni largi, în care îţi poţi plasa degajat pulpa piciorului drept pe genunchiul celui stâng, pantofi cu talpa joasa, care dau siguranţa atât poziţiei verticale, cât şi mersului. În schimb, pantofii femeilor fac ca piciorul să pară mai mic. Acest lucru se obţine întotdeauna cu preţul comodităţii şi al siguranţei în mers. Îmbrăcămintea feminină strâmtează, ia aerul şi permite foarte puţina libertate de mişcare. Acest lucru e valabil şi pentru fustele lungi, care, ce-i drept, permit o anumită libertate de mişcare, fără ca femeile

să poată totuşi alerga.

Rugaţi o prietenă sa se aşeze în faţa dvs. pe un scaun. Studiaţi poziţia ei, încercând să descifraţi ce exprima. Studiaţi felul în care îşi ţine picioarele: Ce mesaj recepţionaţi? Cum se simte amica dvs? Rugaţi-o apoi pe prietena dvs. ca, luându-şi avant, să se trântească pe fotoliu sau pe scaun, cu picioarele depărtate. Şi să umple tot spaţiul. Interpretaţi aceasta atitudine corporală! Cum se simte prietena dvs? Analizaţi sentimentele şi gândurile ce se nasc în interiorul dvs. când vedeţi o femeie în aceasta postura. Repetaţi jocul făcând toate acestea dvs. înşi vă şi luaţi-vă timp pentru a vedea cum vă simţiţi.

Şi acum faceţi experimentul cu un bărbat.

Rugaţi-vă un prieten să se aşeze şi procedaţi ca mai sus. Apoi, cereţi-i să se aşeze ca o femeie. Rugaţi-l să exagereze puţin: picioarele strâns lipite, braţele pe laga corp, privirea uşor plecata. Va place acest bărbat? Întrebaţi-l şi pe el cum se simte acum! Puteţi încerca să faceţi acest exerciţiu şi alergând, cu paşi mici şi săltăreţi, punând un picior după celălalt (exagerând, gândiţi-vă la felul în care merg femeile pe o punte) şi cu o serie de paşi mari.

Îi auzim adesea pe bărbaţi criticând felul amuzant în care aleargă majoritatea femeilor: cu bazinul uşor împins înainte, cu genunchii apropiaţi, aruncându-şi în spate laba piciorului şi coapsele în forma de X. Arata, într-adevăr, comic. Ele îţi ţin picioarele apropiate şi când aleargă. Nu numai ca arata caraghios, ci şi împiedicat. Femeia se poticneşte, oboseşte şi înaintează foarte încet.

Femeile înalte mai au şi un alt handicap: ele nu se fac doar înguste, ci şi scunde. Apelează la diferite metode pentru a semăna cu nişte păpuşi. Poarta pantofi cu tocul jos, îşi leagănă bazinul într-o parte şi

într-alta, iau, lateral, forma de S, fac tot ce se poate pentru ca un bărbat care sta sau merge lângă ele să nu para atât de mic. Îşi strâng umerii, îşi lăsă capul în jos şi privesc timid de jos în sus, ca nişte broaşte ţestoase.

În cadrul unui seminar ţinut în weekenduri pe tema limbajului corporal, Christa a relatat o ceartă cu soţul ei. El este mai scund decât ea, dar Christa se simţea mica alături de el, ca o şcolăriţă în faţa învaţorului ei. Era uşor intimidata, pentru ca el se manifesta zgomotos şi agresiv. Când am făcut un joc pe roluri, ea având drept partenera o femeie scunda, celelalte cursante au remarcat uimite:

Christa, care era cu un cap mai înaltă decât partenera ei de joc, dădea optic impresia că e mai scunda.

Christa stătea în poziţie verticala cu picioarele bineintinse, cu privirea îndreptată în jos, ca şi cum s-ar fi jenat de ceva, cu capul aplecat şi înclinat într-o parte. Vorbea cu o voce scăzută, plângăreaţă, cu laringele încleştat, astfel nici nu era posibil. Braţul drept atingea coapsa stângă. Cu stâng îşi ţinea cotul drept şi îşi trăgea umerii în faţă. Un umăr era uşor înclinat, bărbia şi gura dădeau impresia că vor dispărea. Respiraţia îi era scurta. Christ se simţea ca un căţeluş care n-a fost ascultător şi nu ştie ce-l aşteaptă. Ea a folosit şansa de a exersa. Am rugat-o să-şi imagineze o situaţie în care se simţise sigura pe sine. A descris o ceartă cu o colega. Voia sa ia parte la un curs de computere. Şeful era dispus, în orice caz, să o lase numai pe una dintre ele să plece. Christa era convinsă ca ea era cea îndreptăţită să meargă la curs. Ne-a descris cum vorbise, ţinându-şi capul drept, aproape poruncitor. Ea îşi susţinuse cauza, argumentase cu o privire hotărâtă.

În timp ce povestea, luase această poziţie a corpului, se ridicase cu totul în picioare. Privirea îi era îndreptată direct spre partenera de joc. Îşi vârâse o mână în buzunarul pantalonilor, iar pe cealaltă o legăna pe lângă corp. Ce-i drept, zâmbea prudent, dar părea mult mai sigura pe ea. Se ridicase în picioare şi oricine putea să vadă că e înaltă. Zâmbetul Christei lua o altă direcţie. Îl folosea acum pentru a o linişti pe partenera de joc, gândindu-se ca fără acel zâmbet o putea speria.

Celelalte femei au confirmat ca acum ea arata nu doar mai sigura pe sine, ci ca şi în realitate Christa ar putea să pară „agresiva".

De asta se temea Christa. Se temea că ar putea să pară brutala cu cei din jur. Bunica ei îi atrăsese atenţia asupra faptului că ar trebui să fie mai puţin zgomotoasa şi mai reţinută, deoarece cu felul ei de a fi, sonor şi direct, îi alunga pe toţi din preajma ei. Şi că n-ar trebui să se mire dacă până la urmă nimeni nu va mai vrea să aibă de-a face cu ea. Dacă va continua să îi şocheze pe toţi, nu va reuşi niciodată să se căsătorească.

Aşa stau jos de obicei femeile

Un picior peste celălalt, picioarele strâns lipite şi aşezate oblic. Pantofi cu toc înalt. Doamna Berger, care prezintă la un post de televiziune particular o emisiune despre sex, spune că aşa e sexy.

Când stau pe o canapea, femeile se aşază de obicei într-un colţ; bărbaţii se revărsa pe ea şi ocupa mult spaţiu. Femeile rareori pătrund în sfera vieţii altcuiva. Spre deosebire de bărbaţi. Ei cuceresc teren,

mai ales acolo unde femeile fac să le fie uşor acest lucru. Ele renunţă să-şi apera teritoriul.

Fetele învaţă asemenea gesturi care le fac să pară mici şi drăgălaşe când nici n-au ieşit bine din perioada copilăriei. O fată în vârstă de zece ani s-a întins în mod comod pe un scaun, cu picioarele depărtate. Un prieten al tatălui sau a admonestat-o: „Fetele nu stau aşa”. (Remarca prudenta a mamei ca fata poarta pantaloni a fost ignorata.) Prietenul tatălui nu a explicat cum trebuie să stea fetele. Totuşi, fetiţa a adoptat imediat o poziţie care o făcea să pară mai mica, mai scunda şi mai cuminte, aproape timida. Ea înţelesese: o poziţie cât mai adunată, dreapta, cu picioarele lipite. Cei doi bărbaţi au zâmbit cu bunăvoinţă şi au dat din cap aprobator unul spre celălalt.

Sensul acestor reguli e uşor de înţeles. Încercaţi o dată, stand cu picioarele stms lipite, clătinându-vă nesigur pe nişte tocuri înalte, cu capul plecat şi vocea sugrumata, să vă faceţi ascultata şi să vă impuneţi părerea strigând.

Femeile arată deosebi de „fermecătoare” când îşi înclina capul cu drăgălăşenie, cum face un căţeluş cuminte, şi zâmbesc. O atitudine care spune: „Eu sunt timida, nu ştiu dacă fac lucrurile aşa cum trebuie”.

Această poziţie a capului, asociata cu un zâmbet, poate fi observată aproape exclusiv la femei. Ea e umila. Cu aceasta poza intram la „înalta” şcoală a puterii. Prin gesturi stângace, de poza, femeile dau ascultare cerinţei: Fii frumoasă, drăguţă şi maleabila!

Ele îşi dau la o parte, stânjenite, parul de pe frunte, zâmbind neliniştite, îşi pun un picior peste celălalt, revin apoi la poziţia iniţială, îşi aranjează timid fusta, îşi trec, ezitând, mana peste coapse. Ele spun: suntem nişte pisicuţe care torc şi nu-şi vor

scoate niciodată ghearele!

Femeia invizibila

Multe femei se străduiesc să se comporte conform cerinţei: Fii neînsemnată, fă în aşa fel încât să nu te observe nimeni, fii modesta, fii tăcută. Ele aleargă prin lume purtând o tichie fermecata care le face invizibile. Zâmbesc şi stau retrase. Nu întrerup pe nimeni. Asculta cu răbdare expunerile plicticoase ale vorbăreţilor, în loc să-şi spună părerea şi să arate cum apreciază ele situaţia.

La unul dintre seminariile mele, în care cursanţii trebuiau să afle dacă cei din jur îi percep aşa cum se văd ei înşişi, participa de fiecare dată şi câteva femei, care par şterse, mici şi timide, floricele care cresc pe un zid! La începutul work-shop-ului, participanţii-barbaţi nu prea ştiu ce să creadă despre ele. Adeseori, în spatele acestei măşti se afla o femeie care face observaţii agere şi foarte precise, care îi judeca pe ceilalţi cursanţi „cu o agerime surprinzătoare”. Dar, numai dacă li se cere să o facă. În viaţa de zi cu zi, acestor femei nu li s-ar cere niciodată părerea. Ele spun, prin întreaga lor atitudine, prin privirea, prin îmbrăcămintea lor: Eu sunt un nimeni, eu nu am nimic de zis. Dacă aş spune cea, ar fi eronat sau plictisitor. Eu nu vreau să supăr pe nimeni, mai bine tac.

Marlines era una dintre acele femei neînsemnate. Ea stătea adunată, cu spatele încovoiat, aplecata în faţă, cu capul plecat. Privirea îi era îndreptată în jos, având grijă să nu privească pe nimeni sau să nu fie „prinsă” că se uita în sus.

Hainele ei exprimau modestie: culori estompate,

o croială demodată, două pete de culoare „îndrăzneţe”, puţin sclipici pe pantofi, o dunga roşie pe tricou. Mişcările ei păreau fără vlaga, „anemice”, ca şi cum ar fi fost mereu pe pragul leşinului. Aceasta este impresia pe care o lasa femeile la prima vedere. Dar, dacă încep să vorbească şi îşi dau seama că i-au surprins în mod plăcut pe ascultători, ele îşi iau avant.

Devin voioase, adeseori chiar cinice, şi începi să bănuieşti ce zace în ele: dorinţa de a muşca, forţa şi capacitatea de a judeca. Din păcate, se tem într-o asemenea măsură de această latură a fiinţei lor, încât, după ce şi-au dat drumul astfel, ar vrea parca să intre în pământ. Se tem ca, dacă îşi vor exprima clar părerea şi îşi vor demonstra capacitatea analitică, vor fi criticate şi respinse.

Din păcate, chiar se confrunta cu asemenea experienţe. Aspectul lor exterior, pur şi simplu, nu concorda cu pregnanta afirmaţiilor pe care le fac. De la ele nimeni nu se aşteaptă la o asemenea agerime. Pe de altă parte, de vina este tonul răstit, cu totul deplasat, pe care îl folosesc adeseori. Cine a tăcut mul timp şi a fost cuminte poate uşor să sară peste cal când iese din umbră. Aceasta atitudine nu rămâne fără răspuns. Celălalt se sperie şi se apăra. Şi, cu aceasta, „îndrăzneala” e ucisa, de cele mai multe ori, din faşă.

Uită-te în ochi mei, micuţo!

Casabalanca este filmul pe care îl revăd mereu cu plăcere. În orice caz, Ingrid Bergam nu poate avea pretenţia ca joaca un rol exemplar în ceea ce priveşte autoafirmarea feminină.

Micuţa” are voie să-l privească în faţa abia după ce el a îndemnat-o să facă acest lucru. Noi consideram ca privire ei sfioasa şi felul în care el o apuca blând de barbaie sunt gesturi romantice, dar mesajul este cu totul altfel: Cel puternic hotărăşte când cea slaba are voie să-l privească. În orice caz, mai întâi el trebuie să o dezmierde Cmicuto), apoi îi este îngăduit ei să-l privească, modesta şi cu ochii plini de lacrimi.

Iar privirea multor femei arata mai clar decât o mie de cuvinte că sunt dispuse să se supună. Ele reflecta o viaţă sufletească timida, temătoare. Pentru a nu-i speria ori a-i jigni pe cei din jur, privindu-i, femeile se uita cu prudenta într-o parte sau, stânjenite, în jos. Nu vor să dea nimănui sentimentul ca îl fixează cu privirea, pentru că aşa ceva provoacă repulsie. Toată lumea ştie cât este de neplăcut când cineva te fixează tot timpul. Ne simţim nesiguri, stânjeniţi, chiar înspăimântaţi. Şi cine nu cunoaşte micul joc în care se lupta privirile: învinge acela care, privind ţinta în ochii celuilalt, rezista mai mult. Când cineva ne fixează, avem tendinţa de a căuta să ieşim din această situaţie neplăcută. Un experiment arata ca nişte conducători auto aflaţi în faţa unui semafor au pornit mai repede dacă cineva din apropiere i-a fixat cu privirea. Îi auzim deseori pe copii spunând: „Nu te mai holba aşa la mine!” sau „Ce mă fixezi?” Cel care priveşte în ochii celuilalt vrea ceva şi senzaţia din stomacul celui fixat avertizează: „Nu e vorba de ceva de bine!”

La fel ca pisicile care mârâie una la alta când se privesc reciproc, şi oamenii percep ca ameninţare privirile care îi fixează. Cel mai slab părăseşte terenul, cel puternic rămâne. În felul acesta se reduce numărul atacurilor corporale directe, sau aşa se întâmplă, cel puţin, în lumea animala. O gorila de sex masculin ar

ucide o femela, dacă aceasta l-ar fixa prea mult cu privirea.

Femeile sunt ţinute adeseori cu privirea. Uneori admirativ, adeseori depreciativ, dar de cele mai multe ori senzual, şi ele considera acest lucru, pe bună dreptate, neplăcut sau ameninţător. Indiferent dacă îşi întorc privirile, stânjenite, sau dacă zâmbesc, ele semnalizează întotdeauna supunere şi nu autoapărare. Ele se mira că nu pot îmblânzi pe nimeni cu zâmbetul lor timid. Ele se simt ameninţate, dar nu îndrăznesc să-l pună pe fuga pe potenţialul lor „agresor”, nici printr-o privire nimicitoare, nici printr-o replica caustica. Cine poate să-l fixeze pe altul sau să reziste privirii acestuia e puternic. Cel învins priveşte în altă parte. El spera ca în felul acesta va evita o faptă agresiva sau constrângere.

Dar poate ca cel care fixează vrea doar să ia legătura cu persoana respectivă şi să semnalizeze: ma interesezi, te găsesc simpatica. Limita dintre cele două posibilităţi nu e clara pentru ca rareori privirile sunt clare. Ele pot fi interpretate numai împreună cu alte semnale corporale, cu vorbirea şi în contextul situativ. Se spune ca o femeie care îndrăzneşte să-l privească „prea mult timp” pe un bărbat îl încurajează, vrea să-l invite să intre în vorba cu ea.

Se spune că sunt frumoase femeile care au ochi mari, larg deschişi. Ele par uimite şi inofensive. Şi se pare ca fetele aflate la pubertate exersează aceasta privire de Bambi. Ele privesc lumea cu nişte ochi de vaca şi cu gura întredeschisă, fără să-şi dea seama că arata nu numai inofensiv, ci şi idioate. Aşa nu poţi să învingi pe cineva ori să-l alungi. Bărbaţii scunzi exersează în aceasta perioada privirea cool. A fi cool înseamnă a arăta foarte puţin din tine însuţi, a te putea stăpâni şi a nu le oferi altora posibilitatea de

atac. Cine e cool nu-şi iese niciodată din fire, nu devine isteric şi tine, fără nicio crispare, toate firele în mână. Bărbaţii sunt cool, iar băietanii cool îşi cuceresc dreptul de a exersa şi ei cândva o putere de bărbat.

Fetele îşi arata sentimentele, aşadar nu sunt „cool”. Lor le lipseşte fata de pokerist. Sentimentele pot fi citite pe chip. „Eu sunt o fată cinstita şi asta mi se vede pe fată. Eu nu pot să blufez”: aşa se descrie o femeie tânără care considera ca aceste însuşiri sunt virtuoase şi demne de dorit, dar, ce-i drept, constituie şi un handicap. Ea simte că nu e luată în serios. Este o deficienta, fiindcă numai cei puternici sunt cool. Şi au puterea numai cei care decid când şi cui vor să spună, să-i arate sau să-i destăinuie ceva. Oamenii fără importanta, dependenţi, pot fi uşor făcuţi să devină nesiguri. Cei dependenţi pot fi lesne traşi de limba. Răspund când sunt întrebaţi şi zâmbesc.

Spune-mi dacă fac lucrurile aşa cum trebuie!

Cercetările arată ca femeile îşi privesc partenerul mai des şi mai lung. Ele îi privesc pe oameni fără să se holbeze la ei, fără să-i fixeze. Şi îşi întorc privirile în altă parte, de îndată ce îşi dau seama că celălalt nu se simte în largul lui sau ca partenerul le priveşte şi el în ochi. Acest lucru îşi va fi având cauza în faptul ca femeile se orientează într-o foarte mare măsură după alţi oameni şi îşi adaptează comportamentul în funcţie de reacţia posibila a celuilalt. Ele îi privesc pe alţii pentru a putea să-şi dea seama din timp care le sunt dorinţele, preferabil chiar înainte ca ele să fi fost exprimate.

Pentru ca şi astăzi multe femei sunt dependente din punct de vedere material şi/sau emoţional de bărbaţi, pentru situaţia şi liniştea lor e bine ca ele să-şi dea seama repede ce se aşteaptă de la ele. Femeile caută mai întâi nişte puncte de reper pentru felul în care trebuie să se comporte. Printr-un contact vizual scurt, ele afla apoi dacă totul a fost în ordine.

Aşadar, căutarea contactului vizual poate fi foarte bine un semn al puterii, de exemplu, atunci când cea slaba vrea să-l urmărească pe cel puternic, pentru a-i verifica dispoziţia şi a interveni la timp, liniştitor, pentru a fugi, pentru a se adapta sau, pur şi simplu, căutând aprobare.

Cât de des priviţi un om, pentru a afla dacă el/ea accepta sau respinge comportamentul dvs? Priviţi sprijinul mesajului: „Eu te ascult. Ce spui e important pentru mine”. A privi pe cineva este o reacţie eficienta a atenţiei, ea înseamnă interes în întâmpinarea partenerului de discuţie. Dar se transforma în handicap, atunci când inegalitatea e prea mare. Femeile sunt sexul care asculta. Femeile cuminţi au întotdeauna urechile deschise pentru alţii. Ele se pot transpune în sentimentele altora şi îşi arata disponibilitatea de a ajuta prin nişte priviri care trădează înţelegere.

Bărbaţii au o privire lacoma. Ei demonstrează că îşi iau ceea ce vor să aibă. Bărbaţii se holbează la femei fără să se ascundă. Femeile îşi întorc privirea după ei pe furiş. De îndată ce o femeie foloseşte nişte modele masculine de a privi, se vorbeşte despre „persevitatea sexuală” sau agresivitatea.

Încercaţi:

Plimbaţi-vă prin oraş şi priviţi-i pe cei din jur drept în ochi; nu zâmbiţi, doar priviţi-i, pur şi simplu, pe aceşti oameni. Căutaţi să vă daţi seama cum vă

simţiţi. Ce senzaţie aveţi?

Duceţi-vă cu o prietenă la cafenea şi apreciaţi-i pe bărbaţi de acolo. Observaţi-i estimându-le valoarea, de jos în sus. Încercaţi şi aici să vă sesizaţi sentimentele şi fiţi atente la reacţiile bărbaţilor.

Îmbrăcămintea supunerii

Hainele pe care le poarta cineva indica atitudinea şi poziţia sa sociala. Apreciem ca un om e bogat sau sărac observând cu ce e îmbrăcat. Hainele ne fac să emitem judecaţi asupra caracterului, a capacităţilor şi a intelectualului cuiva. Cine se îmbraca adecvat se poate folosi de acest efect. Când femeile au încercat să cucerească etajele şefilor, ele au făcut adeseori acest lucru îmbrăcate în nişte costume asemănătoare cu cele din garderoba masculina.

Regulamentul de ordina interioara al unei mari firme le recomanda femeilor să nu urce niciodată la etajul şefilor îmbrăcate în pantaloni indiferent care ar fi fost motivul.

Şi nu prea demult, femeile nu aveau voie să vină la lucru, într-o librărie sau banca, decât purtând fusta.

Şi astăzi, îmbrăcămintea femeilor este, în general, incomod de strâmtă, împiedicând mişcări mai ample. Chiar şi rochiile sau fustele largi sunt croite în aşa fel încât femeile se pot încurca în ele.

Şi fetiţele sunt îmbrăcate în aşa fel încât ele se pot mişca foarte puţin. Pantofiorii de lac mai sunt şi azi la moda. Tălpile sunt alunecoase, în aşa fel încât un mers rapid se transforma într-o cădere rapidă. Fustele şi pantalonii sunt călcate şi apretate, iar fetiţa

nu are voie să le murdărească. Aşadar: „Să te mişti cu foarte mare grija”. Fetele trebuie să devină prudente, rezervate, în toate sferele vieţii. Îmbrăcămintea le „înlesneşte” micilor doamne respectarea acestei recomandări. Femeia adulta aproape că nu mai simte aceste cătuşe.

Aş vrea să discut aici încă o dată tema puterii. Prin ea se înţelege capacitatea de a lua hotărâri şi de acţiona. Adică puterea ca factor al personalităţii, ca tărie interioara, care devine vizibila sub o formă individuala la exterior. Numai cel care are curaj de a-şi întări propria personalitate poate să deţină putere şi să-i influenţeze pe alţii într-un mod pozitiv, convingător. Dar îşi pot dezvolt personalitate numai cei care trăiesc concentraţi asupra propriei persoane, asupra dorinţelor şi nevoilor personale. Cei care se uita mereu să vadă ce ar putea gândi alţii despre ei, dacă sunt agreaţi sau nu, nu au nicio şansă de a-şi forma o personalitate conştientă de sine, puternică. Această afirmaţie este valabilă şi pentru cei care, de exemplu, cauta să se adapteze, prin felul de a se îmbrăca sau gesticula, unei anumite situaţii, aşa cum se orientează elevii după manuale.

Eva, o secretara-sefa competenta, a trăit mulţi ani împreună cu soţul ei în străinătate, iar acum voia să prindă din nou rădăcini, cu activitatea ei profesionala, în Germania. Ea ştia că, în cadrul unui interviu pentru angajare, putea să-şi vândă, pe lângă competenta de specialitate, şi farmecul ei personal. Şi-a pus cel mai scump costum pe care îl avea şi bijuterii de valoare.

Eva era sigura că va primi postul, datorită limbilor străine pe care le cunoştea, datorită competentei profesionale şi, nu în ultimul rând, farmecului ei personal.

Când, după o săptămână, a fost anunţată că nu va fi angajata, parcă i-ar fi dat cineva cu ceva în cap.

Am discutat cu ea întreaga situaţie şi în curând a reieşit faptul ca viitorul ei şef nu putea să se ridice nici pe departe la nivelul ei. Când a intrat în biroul lui, Eva a văzut ca el nu-i putea oferi sotiei sale, în mod sigur, luxul pe care i-l asigura ea soţului. Amenajarea interioară era solida şi scumpa, dar foarte departe de nivelul cu care era ea obişnuită. Eva nu-şi putea imagina ca tocmai prin *aceasta* apreciere descria exact ce făcuse ca lucrurile să se termine prost. Era de părere ca el ar fi trebuit să se bucure că va avea o angajata ca ea. În mod evident, ea îl semnalizase: „Eu sunt sus, tu eşti jos”. A fost necesar ca Eva sa înţeleagă ca viitorul ei şef deţinea mai multă putere decât ea şi ea trebuia să-i arate că va accepta această putere. Eva semnalizase nişte pretenţii care nu erau conforme cu atribuţiile ei. Şi, prin forţa împrejurărilor, nu a primit postul. Ea s-a indignat când am sfătuit-o să fie mai reţinută cu vestimentaţia ei feminină: „Dar femeile nu trebuie să se facă mici, să renunţe la pretenţiile lor, doar asta predicasem întruna, şi acuma tocmai asta o sfătuiesc să facă?” Era evident iritata. Eva nu trebuie să renunţe, bineînţeles, la putere şi influenta, dar trebuie să-şi dea seama pana unde merg şansele *ei*, în activitatea *ei* profesionala. Ea trebuie să fie suficient de stăpâna pe sine pentru a recunoaşte complexul de puteri existent în viaţa profesională. Ea poate atinge problema rangurilor şi a unei poziţii mai înalte de îndată ce şi-a dovedit priceperea în specialitatea ei. Îmbrăcată în nişte haine cu care sare peste cal, nu i se va da nicio şansă.

Limbajul supunerii

Exista o serie întreagă de cuvinte „pe care o fată cuminte nu trebuie să le scoată din gura”. De aici începe supunerea verbală.

Prin felul lor de a vorbi, femeile îşi arata modul cel mai subtil de a se supune. Greu de filtrat, nu prea uşor de clasificat. Abia recent, cartea scrisa de Deborah Tannen a făcut accesibila unui cerc larg de cititori cunoaşterea diferenţelor clare dintre felul de a vorbi al femeilor şi acela al bărbaţilor. Chiar dacă nu este încă o dovadă a faptului că modul de exprimare feminin indica supunere, cercetarea ei ne oferă totuşi un punct de reper. Aş vrea să fac distincţie între patru modele marcate ale supunerii exprimate prin vorbire:

omisiuni, insuficient de pregnanta, retragerea cuvintelor, joaca de-a ghicitul.

Omisiunile indica faptul ca unele femei trec sub tăcere multe lucruri sau nu le spun aşa cum le gândesc.

La vorbirea *insuficient de pregnanta* avem în prim-plan acel model de vorbire feminină care reuşeşte în foarte multe feluri să facă astfel încât afirmaţiile să sune ca şi cum ar fi întrebări sau să pară nerelevante.

Retragerea cuvintelor este o tehnică ce completează vorbirea insuficient de pregnanta. Fiindcă unele femei pun multe dintre cererile sau afirmaţiile lor nişte fraze mici, aparent inofensive, al carot mesaj principal este: „Probabil ca altcineva are dreptate”.

Renunţarea verbala deosebit de greu de recunoscut din vorbirea feminină este *joaca de-a ghicitul.* Te rog să ghiceşti printre rânduri ce vreau de fapt eu. În felul acesta, nişte dorinţe, speranţe, cereri

sau observaţii critice sunt retrase într-o măsură atât de mare, încât nu mai pot fi deloc recunoscute.

Omisiunile

Înjurăturile, expresiile tari şi aluziile sexuale le sunt interzise fetelor cuminţi. Acest domeniu al limbii le rămâne rezervat bărbaţilor. Se considera că e lipsit de feminitate să te exprimi agresiv sau obscen. Dacă un bărbat exclama „rahat afurisit!” aproape nimeni nu va tresari. Dar dacă o femeie spune „rahat afurisit!”, o mulţime de oameni vor sari în sus. Dar femeile nu folosesc decât rareori expresii tari. Femeile îşi pierd de foarte puţine ori controlul într-o măsură atât de mare, încât să aibă o reacţie vulgara. Dar uneori parca ţi-e sete să tragi o înjurătură grosolana, şi femile se simt uşurate după ce au deschis astfel supapa. Adeseori, femeile amuţesc pentru că vor să evite conflictele, deoarece prefera să tacă decât să spună ce nu trebuie.

În loc să-i contrazică pe bărbaţi, multe femei se bosumfla, se retrag. În cel mai bun caz, îi spun unei prietene ce gândesc. În stadiul incipient al unei revolte, o asemenea femeie poate că va face haz de bărbaţi. Din păcate, glumele şi hazul rămân armele celui slab împotriva celui puternic. Deocamdată pacea e menţinută, agresiunile ascunse dispar fără să facă rău nimănui.

Vorbirea insuficint de pregnanta

Dar, chiar atunci când femeile încep să vorbească, ele rareori iau poziţie, încercând să lase deschise diferite posibilităţi.

Ele se tem ca prin nişte luări de atitudine clare se fixează singure, cred întotdeauna că trebuie să rămână la ceea ce au spus o dată. Modul masculin de a explica şovăială şi capriciile „Ce mă sâcâie azi tâmpeniile pe care le-am spus ieri” nu funcţionează la femei. Ele sunt considerata capricioase dacă îşi schimba părerea în mod vizibil. De aceea, ele tind să aibă un ton şi să-şi aleagă cuvintele în aşa fel încât ceea ce spun să fie atenuat. Femeile îşi marchează sfârşitul afirmaţiilor cu întrebări, chiar dacă sunt sigure pe ceea ce au spus: „Eşti de aceeaşi părere?” „Oare am înţeles bine problema?”

În acest fel, femeile îşi orientează stilul comunicării pentru stabilizarea relaţiilor lor. Principiul suprem este: „Să nu calci pe nimeni pe bătătură” care este mai important decât susţinerea energica a propriilor reprezentări. Ele îşi confecţionează o imagine despre ele însele care să fie în concordanţă cu reprezentările partenerului, prietenilor, părinţilor sau copiilor lor. Renunţă la un mod de a vorbi personal, la o exprimare care să li se potrivească. Baza acestui limbaj al supunerii este pusă de timpuriu. Fetelor şi băieţilor li se dau modele lingvistice diferite. Fetele, unele care mai mult întreabă sau propun, băieţilor, altele, predominant poruncitoare: „Facem asta sau asta?” este o expresie tipica a fetelor. La băieţi auzim adeseori: „Eu vreau!” La femeile adulte, formulările prudente suna aşa: „Ce aţi spune voi dacă…”. sau, când o femeie e deosebit de supusa: „Dacă n-are nimeni nimic împotrivă, am putea…”. Nu trebuie să ne miram dacă se naşte atâta reţinere. Pentru al său „Dar eu vreau…”, un băieţel primeşte

cel mult un zâmbet dojenitor. De regulă, fetiţă este corectată: „Se spune: «Aş dori» sau «Am voie...»”, ea fiind educata în sensul exprimării verbale a supunerii.

Un profesor mi le-a descris pe elevele care îi fac probleme. Pe o fetiţă o critica, spunând că este egoista. Motivul acestei aprecieri: „Ridica mereu mana, vrea mereu să-şi spună cuvântul”. I se părea ca, pentru o fată, aşa ceva nu era potrivit. Pe o alta eleva a caracterizat-o prin cuvintele „îndrăgostită de ea însăşi” (din punctul sau de vedere, era ceva rău). Învăţătorul considera conştientă de sine sănătoasă a fetei drept ceva nepotrivit: Ea îşi ţinea capul sus, când el o critica sau o admonestă, şi îi cerea explicaţii pentru felul în care o judeca sau pentru ceea ce îi cerea să facă. În ochii lui, fetele trebuiau să fie liniştite şi reţinute. La băieţi, comportamentul nepotrivit era tolerat, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar la fete era sigur sancţionat. Şi înainte de pubertate fetele sunt considerate mai slae decât băieţii, cu toate că tocmai în clasa a cincea sau a şasea ele sunt, în general, mai înalte şi mai puternice. La orele de sport, asta înseamnă ca „băieţii cei puternici” trebuie să pună la loc aparatele de gimnastica. Fetele s-au simţit, bineînţeles, discriminate.

Într-o clasă fetele s-au revoltatsi au dovedit că sunt mai puternice decât băieţii. Totuşi, ora următoare s-a desfăşurat în acelaşi fel ca înainte. Deşi fetele erau mai puternice, băieţii au vrut să-şi dovedească superioritatea „masculina” punând la loc aparatele. Nu le-au lăsat pe fete să ducă lăzile mai grele.

Subordonarea prin vorbire este, bineînţeles, mai straficată decât rasterul meu. Între vorbirea *insuficient de pregnanta şi retragerea cuvintelor* se afla metoda frecvent folosita de femei: renunţarea la

influenta, adică a întreba în loc de a pretinde. „Ce să facem?” „Unde ne ducem în seara asta?” „Ce film, ce program de televiziune te interesează?” „Ce să fac de mâncare?” Aceasta renunţare este atât de generalizata, încât pana azi eu nu am găsit nicio femeie care să fi renunţat, într-adevăr, cu totul la acest model lingvistic.

Retragerea cuvintelor

Multe femei folosesc un mod de a vorbi prudent. Orice ar spune, lasa loc pentru o retragere rapida, dacă ceilalţi nu sunt de acord. Un cuvânt folosit adeseori este *poate*: *Poate* vreţi să-mi aduceţi actele? *Poate* că ne-am putea duce la bazinul de înot? *Poate* ca azi ai timp? În aceste propoziţii, cuvântul *poate* ar putea fi omis fără ca sensul să se schimbe. El serveşte exclusiv scopului de a-şi estompa propriile cuvinte, pentru ca ele să nu cumva să sune ca o pretenţie.

C-am acelaşi rol joaca şi cuvintele *de fapt*. *De fapt*, n-am chef. *De fapt,* tocmai voiamsa plec acasă. *De fapt,* am deja o întâlnire cu altcineva. *De fapt,* inversează sensul, pentru ca, la o analiză mai atenta, vedem ca prin „de fapt” o propoziţie se transforma în contrariul ei: *De fapt,* n-am chef. Dar o să depăşesc aceasta stare. *De fapt,* am întâlnire cu altcineva. Dar tu mă poţi convinge să-mi schimb programul. *De fapt,* voiam să mă duc acasă. Dar o să rămân. Fiecare propoziţie spune, în ultima instanţă: „Sunt dispusă să mă supun ţie sau vouă”. Aproape nimeni nu mai conştientizează aceasta inversare.

Un joc care merită să fie făcut, aşa cum îl folosesc eu în unele şedinţe terapeutice: Dacă cineva

spune „de fapt”, eu întreb: „Şi dacă, de fapt, *nu*?” Acest mic joc, dacă îl jucam cu noi înşine, poate să ducă deja la o alta atitudine.

Cuvintele de inversare a sensului sunt folosite de unele femei şi în discuţii. Vorbitoarea vrea să-şi pună în discuţie afirmaţia. Propunerea ei este serioasa şi ar fi ofensată dacă părerea ei ar fi contestata imediat. Totuşi, propria arhiprudenta sau faptul ca şi-a retras cuvintele o supăra pe vorbitoare mult mai rar, abia dacă este conştientă de aceste lucruri. Dublul mesaj: „Eu aş dori să facem asta, dar sunt gata să-mi retrag propunerea!” este interpretat de către partenerul de discuţie, pe bună dreptate, în favoarea intereselor sale. Am ajunge cu toţii la exasperare, dacă ar trebui să întrebăm de fiecare dată: „Ce ai vrut să spui, mai exact, cu asemenea cuvinte? Voiai sau nu voiai asta?” Sau, şi mai rău, dacă ne-am aştepta interlocutorul să remarce inexactitatea sau de echivocul cuvintelor noastre.

Timp pentru a sta de vorbă

Femeile se fac mici şi când e vorba de timp. Ele arata: „Eu am nevoie de puţin timp pentru mine, eu nu sunt importanta, eu nu am nimic relevant de zis”. Se spune ca femeile sunt vorbăreţe, ca ocupaţia lor preferata este flecăreala la o ceaşcă de cafea. Dacă le observam însă pe femei în cursul unor şedinţe cu echipa lor, vom constată că ele vorbesc mult mai puţin decât bărbaţii şi că îşi acorda mult mai puţin timp pentru a-şi exprima părerile.

D. Tannen descrie o cercetare făcută asupra comportamentului lingvistic al bărbaţilor şi femeilor, i

cadrul unor grupe de lucru mixte. Rezultatul: Femeile au vorbit treizeci de secunde, bărbaţii unsprezece – şaptesprezece secunde. Cele mai lungi intervenţii ale femeilor au fost mai scurte decât cele mai lungi intervenţii ale bărbaţilor. Confruntându-se cu prejudecata că sunt vorbăreţe, femeile ar trebui să lase să le se topească pe limba rezultatul acestei cercetări. Faptul ca o femeie devine mai vorbăreaţă dacă într-un grup nu e prezent niciun bărbat arunca o umbră lunga asupra dorinţei de emancipare a femeilor. S în seminariile ţinute de mine, bărbaţii sunt aceia care tin discursuri lungi, care divaghează şi pe care sunt nevoita să-i întrerup, pentru a reveni la subiect. În seminariile mele de retorica, îmi place să dau cursanţilor tema de a ţine o cuvântare autolaudativa. Bărbaţilor le vine mult mai uşor să facă acest lucru. Bărbaţilor le place tema şi se lauda zdravăn. Femeilor, sarcina li se pare mult prea penibila. Dacă sunt lăsate să aleagă, prefera o alta tema. Lauda de sinu nu miroase-a bine? Se pare ca numai lauda de sine a femeilor.

La un centru de evaluare a personalului, în cadrul unui grup (patru femei, doi bărbaţi), li s-a cerut, printre altele, participanţilor pentru selecţionare să-şi dovedească calităţile: abilităţile de lider, negociator, cooperant etc. Un bărbat a preluat conducerea, fără să-şi facă probleme, cu toate că nimeni nu era de acord ca el să conducă discuţiile şi intervenţiile a doua femei erau cu mult mai competente şi mai potrivite cu echipa.

La sfârşit, toţi erau de aceeaşi părere: Dacă echipa şi-ar fi propus să aleagă un conducător, ar fi fost selecţionată una dintre femei. O participanta era sigura: „Dacă nu ar fi fost acel bărbat, eu aş fi preluat conducerea. N-am vrut să-l pun într-o situaţie

penibila, aşa că am stat în banca mea”. Ei bine, chiar aşa de nobila n-o fi fost aceasta renunţare, cu siguranţă aceasta femeie s-a şi temut să ducă în mod deschis o luptă, s-a temut de o confruntare şi, să nu uităm, şi de o eventuală înfrângere. Din câte se crede, teama ne fereşte să ne blamam. Cel care cedează fricii este pasiv şi nu poate să facă greşeli. Renunţarea feminină nu e întotdeauna determinata de echilibru şi armonie, riscurile unei confruntări deschise jucând un rol la fel de important.

Joaca de-a ghicitul

Erika ar vrea să meargă la cinema, dar ea îşi întreabă prietenul: „Ţi-ar plăcea să mergem la restaurant sau la Roxy?” El trebuie să ghicească ce vrea. Ea nu intenţionează să-şi ascundă cu adevărat părerea, aceasta forma lapidara fiind menita să spună de fapt: „Eu aş vrea să mergem la cinema, dar, dacă tu preferi să facem altceva... În orice caz, m-aş bucura dacă ai merge cu min la Roxy, dar nu mă supăr dacă vrei altceva...”. În ultima instanţă, mesajul ei este: „Ma supun dorinţei tale, deşi voi fi dezamăgită”.

Când spun ceva, femeile fac adeseori acest lucru într-un limaj echivoc, cu mai multe sensuri, care lasa întotdeauna deschisa o cale de scăpare, o alternativa. Ele îşi invita partenerul de discuţie să ghicească ce gândesc ELE sau ce vor să spună!

Lucrurile exprimate printre rânduri creează nesiguranţă şi dau partenerului de discuţie posibilitatea de a-şi impune mult mai uşor părerea, uneori fără să-şi dea seama ce vrea ea. Lucrurile nu au fost spuse în mod clar.

A te preface că este proasta

Femeile au tendinţa de a se preface că sunt proaste. Cer ajutor, într-un mod deosebit de teatral, atunci când, cu un consum mic de energie, ar putea să facă ceva ele însele, fără nicio dificultate. Ele ridica astfel nivelul celui care le ajuta sau le sfătuieşte, supunându-se, totodată, intelectului acestuia. Această afirmaţie este valabila şi când e vorba de un ajutor casnic sau de lucruri la care se crede că trebuie forţă. Astfel ca bărbaţilor le revine adeseori rolul de profesor. Ei explica probleme de tehnica, politica, economie. Chair şi atunci când femeia este în posesia unor informaţii similare sau şi le poate procura uşor. Ei arata cum funcţionează diferitele ustensile sau aparate. Repara maşinile de spălat, chiar dacă, după cum pretind, nu ştiau să le folosească.

Femeile îşi ascund dorinţele, în speranţa amăgitoare ca în felul acesta îşi asigura afecţiunea bărbaţilor. Se supun, prefăcându-se că sunt proaste. Le oferă bărbaţilor ocazia de a-şi arata inteligenta sau puterea, fiindu-le recunoscătoare pentru un ajutor de care nu aveau nevoie sau care, până la urmă, nu a dat niciun rezultat.

Aceasta forma de supunere, bazată pe o ignoranta sau incompetenta prefăcute, este dăunătoare deja în viaţa cotidiană, dar în cea profesionala ea devine un obstacol aproape de netrecut.

Încercarea unor femei de a dobândi afecţiunea altora prefăcându-se proaste, în speranţa ca astfel vor obţine recunoaşterea meritelor lor şi succesul,

eşuează inevitabil. Ce şef avansează o femeie care se preface că e proasta? Au succes cele care iau lucrurile în propriile lor mâini, care rezolva problemele în mod independent şi iau situaţiile complicate drept stimulent care le da ocazia să-şi arate, să-şi dovedească, abilităţile, în loc să le creeze altora cadrul necesar pentru aceasta.

Dar pana şi femeile care sunt foarte capabile îşi pun singure bete în roate, fără să vrea, însoţindu-şi acţiunile şi afirmaţiile serioase printr-un zâmbet modest, de parcă ar spune că nu e meritul lor.

A zâmbi mereu

NOI, FEMEILE, NE TRĂDĂM PRIN ZÂMBETUL NOSTRU?

M-am săturat de zâmbetul ăsta afurisit!” striga Riki (treizeci şi patru de ani) furioasa, în faţa oglinzii. Participa la un seminar pe tema limbejului corporal al femeilor. Îşi priveşte mânioasă, pe monitor, propriul chip care zâmbeşte.

Ranjetul ăsta idiot. De treizeci de ani rânjesc prietenos la fiecare om, chiar dacă ma trage pe sfoara sau se poartă urat cu mine”. Riki vrea să scape de acest tipar: „Nu e ceva normal să rămâi amabila şi calma chiar şi atunci când cineva îţi face rău”. Înainte, ea credea că este o slăbiciune să arate cât de tare o jignise sau o supărase cineva. Aşadar, strângea din dinţi şi zâmbea. „Nu am înţeles niciodată prea bine de ce în asemenea situaţii stomacul meu se revolta şi de ce ştiam ca seara voi sta în pat plângând şi nu voi şti

exact ce m-a dat gata într-o asemenea măsură”. Acum ştia ce. „Zâmbetul ăsta afurisit, chipul ăsta care le spune tuturor: «Nu sunt supărată pe tine, te rog să nu-mi întorci spatele.». Ar trebui să înjur, să scrâşnesc din dinţi, să fac scandal, să sparg ceva sau să fac stânga-împrejur, dispărând pentru totdeauna”.

Multe femei sunt în această situaţie. Ele devin conştiente de faptul ca, prin zâmbetul lor amabil, se transforma singure în victime. Ele cred că numai aşa îşi pot atinge scopul să ca numai aşa pot ieşi dintr-o situaţie dificila, fără a-şi sifona imaginea. Ele nu se apăra cu adevărat nici măcar atunci când cineva le face un rău. Şi, mai frecvent decât le place multora, grija ascunsa de a fi respinse face ca uneori să le apară zâmbetul pe fată. Zâmbetul nu este atunci expresia unei bucurii autentice, ci reflecta grija ascunsa de a nu pierde afecţiunea celor din jur. „Iubeşte-mă, nu mă face să sufăr, nu mă părăsi!”: iată mesajul acestui zâmbet.

V-aţi putea imagina ca spuneţi: „Uită-te supărat la mine, fără să-ţi faci probleme, nu se întâmplă nimic dacă cineva se mai înfurie uneori pe mine”. În orice caz, ar trebui măcar să gândiţi aşa.

De ce mai ales femeile cad în aceasta capcana?

Nu e simplu să explici ce le face pe multe femei să zâmbească şi atunci când în interior domnesc cu totul alte sentimente. Dar, înainte de a ne ocupa de cauzele zâmbetului prin care femeile îşi manifesta supunerea, vom explica atitudinea noastră fata de

zâmbet, în general. Poate ca o cititoare va presupune sau se va teme ca eu sunt o pesimista care dispreţuieşte viaţa, care considera ca zmabetul e ceva bolnăvicios sau deplasat. Dar este exact invers. Eu consider zâmbetul drept ceva preţios, când el reflecta tăria proprie, când face palpabila forţa şi arata, într-un mod unic în felul lui: „Eu sunt atent la tine, sunt numai ochi şi urechi!” Atunci zâmbetul e semnalul unei decizii libere şi conştiente şi ceva foarte frumos. Din păcate, adeseori noi *nu* zâmbim în acest fel, ci cădem în capcana Mona Lisa. Ori de câte ori zâmbesc, deşi nu sunt într-o bună dispoziţie sufletească, femeile cad într-o ademenea capcana: veţi afla mai multe despre aceasta în paginile ce urmează.

De ce femeile zâmbesc atât de frecvent într-un mod servil?

Poate ca, ce-i drept, femeile au aceleaşi drepturi cu bărbaţii, dar nu sunt independente în adevăratul sens al cuvântului. Au ieşit numai formal din postura, veche de milenii, a sexului oprimat. Pentru ca supunerea din mintea lor persista. Ele rămân adeseori la metodele tacticele ale supunerii, la care apelează oamenii supuşi pentru a-şi atinge scopurile. În cadrul unei ierarhii rigide, supunerea aparenta este o strategie foarte utila. Persoana respectivă ia o mina vuna când are cărţi proaste şi îşi urmăreşte indirect scopurile. Linguşire, manipulare, umilinţă sau dispoziţie de autosacrificare: iată cum se obţin aprecierea şi preţuirea unui stăpân. Din fericire, structurile sociale sunt azi mai permeabile, Construcţiile moderne postulează deja de mult timp

egalitatea sexelor. Totuşi, multe femei acţionează adeseori ca şi cum aceste paragrafe nu ar exista, ca şi cum pentru ele ar fi întotdeauna necesar să facă neapărat pact cu deţinătorul puterii, pentru a dobândi astfel dreptul de a fi protejate.

S-ar putea ca bărbatul şi femeia să fie azi, ce-i drept, concurenţi, dar ei nu sunt în mod automat duşmani. Bărbaţii sunt concurenţii care, în momentul de faţă, poate că au un pas avans, ca în orice joc, şi aici curajul, spiritul de iniţiativă şi perseverenta vor duce la atingerea scopului. Sau aşteptaţi, ca la Malefiz, ca ceilalţi să vă dea la o parte predicile din cale? Prin urmare: Nu vă mai plângeţi atâta ca lumea e rea. Aceasta atitudine nu a ajutat pe nimeni să progreseze. Ceea ce le poate ajuta pe femei să meargă înainte este să ia o decizie clara împotriva propriei lor mentalităţi de subordonare. Fiindcă aceasta mentalitate mai conduce şi azi, din păcate, comportamentul multor femei; uneori ea rămâne în subconştient, dar ea acţionează, oricum, în sens contrar propriei evoluţii. Ea le împiedică pe femei să-şi formeze un sentiment sănătos al propriei valori. Eu numesc aceasta mentalitate a femeilor care se frânează şi se neaga pe ele însele sindromul Mona Lisa. Pentru ca zâmbetul ei impenetrabil reprezintă pentru mine simbolul cel mai puternic al supunerii feminine.

Dacă aţi stat mai mult timp în faţa tabloului lui Da Vinci de la Luvru, veţi simţi, probabil, tristeţea deplina de melancolie a zâmbetului ei. Cu siguranţă, unul dintre motivele pentru care acest tablou e atât de celebru. Mie îmi trezeşte mai mult o senzaţie de disconfort decât admiraţie. Multă vreme nu mi-a fost clar care era cauza repulsiei pe care mi-o provoca. Până când am recunoscut în zâmbetul Mona Lisei ceea

ce văzusem atât de des în şedinţele terapeutice pe care le conduc: un semnal sigur al renunţăriide sine feminine. Mai exista şi o alta tratare artistica a acestei teme – renunţarea de sine feminină –, care m-a mişcat şi mai mult. Poate vă amintiţi filmul *Dantelăreasa*, în care e descrisa iubirea mistuitoare a unei fete sensibile pentru un bărbat care, după o iubire tandra şi calda de mulţi ani, o părăseşte, lăsând-o prada nebuniei. Şi ea are acelaşi zâmbet de melancolie transfiguranta, după ce i-a fost frântă inima.

Am stat adeseori, la seminarii şi şedinţe, în faţa unor femei al căror zâmbet are o calitate asemănătoare. Chiar în cazul în care partenerul le umilea, le jignea sau le trata rău, ele mai aveau pe chip un zâmbet disperat. Ele rămânea, când vorbeau despre speranţă sau despre puţinele momente frumoase sau despre perioada fericita de la începutul relaţiei lor. Dar zâmbetul era disperat şi din cauză că multe dintre aceste femei erau sigure ca s-ar întoarce la partenerul lor, dacă el ar da semne că ar dori acest lucru. Femeile trebuie să reziste pe parcursul unei porţiuni de drum anevoioase, până când vor putea să stea în faţa vechiului sau noului lor partener cu nişte sentimente pline de demnitate. În cursul unei terapii, durează adeseori luni de zile pana când ura acumulata, care zace aproape întotdeauna în spatele acestei atitudini răbdătoare, îşi croieşte drum în exterior. Dar numai încetul cu încetul.

Să ne încep încercarea de a prezenta substraturile renunţării de sine zâmbitoare prin câteva exemple.

Pe Riki o cunoaşteţi deja. Este o femeie scunda şi graţioasă, iar povestea ei e tipica pentru zâmbetul de Mona Lisa. Pe când avea nouăsprezece ani, Riki a cunoscut un inginer în vârstă de douăzeci şi şase ani,

care i-a plăcut imediat, pentru că părea modest şi era manierat. S-a simţit uşurată văzând ca nu o forţă din punct de vedere sexual, aşa cum făcuseră alţi bărbaţi cu care înnodase relaţii mai apropiate. Erau logodiţi de trei ani, până când Peter, prietenul ei, a avansat atât de mult în viaţa profesională, încât au considerat ca amândoi sunt „pregătiţi pentru căsătorie”. Riki încetase de mul să vadă ce îşi dorea sau ce considera ea însăşi că e just. Peter ţinea întotdeauna să aibă dreptate, dar acest lucru o deranja rareori pe Riki, fiindcă se simţea pandantul potrivit pentru el. Era imediat dispusă să-şi însuşească părerea lui. Mai ales când, cu o privire care trăda puţin atitudinea de superioritate a unui stăpân, dădea de înţeles ca problema respectiva nu poate fi rezolvata decât pe calea logica. Sau când chiar era vorba de *o logică superioară,* fiindcă atunci numai EL era în măsură sa decidă ce ra just sau greşit. *Logica* superioară a devenit pentru Riki sinonima cu incapacitatea ei de a-i urmări raţionamentele. Ea era recunoscătoare pentru faptul ca urma să aibă un soţ cu o cultură superioara şi încercă să tina minte cate unul dintre argumentele lui. Dar, cu timpul, Riki a constată că el îşi folosea argumentele după toane. Şi a văzut din ce în ce mai des ca el prezenta mereu drept just şi logic exact contrariul a ceea ce gândea ea. Concluzia lui Riki a fost ca ea era aceea care gândeşte *principiul* greşit. Au venit doi copii, deşi Riki ar fi preferat unul singur, s-au mutat la tara, deşi ea ar fi vrut să rămână în oraş. Riki era foarte rezervata şi suferea din cauză că îşi pierduse cele două prietene, singurele pe care le avea. După ce s-au mutat, aproape că nu se mai puteau vedea, deoarece soţul ei consideră că nici la tara nu e nevoie să aibă maşina ei. I-ar fi plăcut, de asemenea, să lucreze din nou undeva, dar soţul ei a hotărât ca

pentru copii e mai bine dacă mama sta acasă. Riki a zâmbit, cuminte, în continuare, dar nu cu ochii, aceştia erau trişti.

Ea nu era o făţarnică. Avea uneori şi certuri zdravene, adeseori era vorba de prblemele copiilor. Fiindcă, pentru ei, Riki se lupta pătimaş cu soţul ei atât de conservator. Dar, de cele mai multe ori, ele era acela care îşi impunea părerea.

Ea a avut grija de casa fără să se plângă şi s-a supus fără să se opună prea mult la hotărârile luate de soţul ei. *La urma urmelor, el aducea banii în casă.* Şi Riki a suportat ca el să meargă an de an în acelaşi sat de munte, de care ea se saturase de mult.

La o atitudine atât de răbdătoare, corpul cedează la un moment dat. Riki avea adeseori dureri de stomac şi, pentru că le-a suportat şi pe acestea fără a scoate o vorbă, după câţiva ani a fost necesara o operaţie pentru îndepărtarea unei tumori gastrice. Ea a ales pentru perioada concediului, pentru ca familia sa sufere mai puţin din cauza absentei ei. În timpul acestui concediu, soţul lui Riki a cunoscut o altă femeie, nu mai tânără, dar mai independenta şi având un venit şi interese proprii. La puţin timp după aceea, i-a părăsit pe Riki şi pe copii.

Riki, cu concepţiile ei înguste şi cu veşnicul ei zâmbet, îl plictisea de mult, cum i-a spus mai târziu.

Riki e o forma frecventa pe care o ia obiceiul femeilor de a se face mici şi neînsemnate, şi povestea ei dovedeşte clar absurditatea adaptării pana la pierderea propriei identităţi. Fiindcă ea nu era nici fericita, nici nu-şi consolidase căsnicia prin faptul că se supusese. Dimpotrivă, dacă îi dam crezare soţului ei, el a găsit mai degrabă plicticoasa aceasta răbdare infinită. Oricum ar fi, supunerea zâmbitoare nu a adus nimic bun. Furia ei pe ea însăşi, despre care am vorbit

la începutul acestui capitol, e de înţeles. Ea crede, pe bună dreptate, ca răbdarea, uitarea de sine amabila contribuiseră într-o măsură foarte mare la starea ei mizarabila de acum. Zâmbetul împăciuitor fusese pentru ea simbolul renunţării la putere. Riki s-a sacrificat, dar aceasta nu e singura atitudine pe care am întâlnit-o la femeile cu zâmbet trist. Capitolul următor prezintă o schemă cu ajutorull căreia diferenţele modalităţi comportamentale pot fi clasificate mai uşor.

Vi se pare cunoscuta renunţarea insidioasa?

Încercaţi să vedeţi dacă şi dvs. aveţi tendinţa de a vă retrage, din cauza unor motive raţionale pe care vi el impuneţi sau dintr-o grija de alţii greşit înţeleasă?

Mentalitatea de Mona Lisa

Nu e uşor să *descrii* într-un mod cuprinzător capcana Mona Lisa. Exista cinci tipuri fundamentale. În capitolul „Capcanele relaţionale” le vom descrie pe rând, în mod detaliat. Sunt *structurile relaţionale* pe care unele femei le tolerează sau le adopta. Iată, în introducere, o schemă în linii mari:

Capcana înţelegerii

Această capcană e formulata în propoziţia: „Eu trebuie să înţeleg greutăţile sufleteşti ale celor din jurul meu”.

Capcana celor mereu dispuse să ajute

În prim-plan se afla dorinţa de a dobândi, prin ajutorul acordat, afecţiunea şi atenţia celor din jur.

Capcana victimei

Aici femeile cred că menirea lor este aceea de a face pe martirele şi de a se sacrifica, în sensul propriu al cuvântului.

Capcana modestiei

Renunţarea la dorinţele şi cerinţele proprii e considerată o virtute suprema.

Capcana compasiunii

În acest ca, femeia se pune în locul victimei. Şi crede ca numai ea poate să aducă salvarea. Responsabilitatea proprie a celui fata de care manifesta compasiune este eliminata aproape total.

Dar, înainte ca o femeie să poată cădea în aceste capcane relaţionale, cel puţin câteva lucruri nu au mers cum trebuie. Nişte mecanisme mici, aparent inofensive, pregătesc drumul spre capcanele mari. De aceea, capcanele Mona Lisa pot fi înţelese complet abia după ce au fost explicate tipurile fundamentale, comune tuturor capcanelor. Eu le numesc mentalitatea de Mona Lisa.

Şi mai exista încă un motiv de a explica aceşti factori care pregătesc drumul spre capcana Mona Lisa. Cu cât m-am ocupat mai mult de aceasta problema, cu atât mi-am dat seama mai clar: fiecare femeie are într-o măsură mai mare sau mai mică mantalitatea Mona Lisa.

Poate ca v-aţi dat deja seama, există nişte trepte. Mentalitatea de Mona Lisa este forma cea mai slaba a autonegării. La capcanele Mona Lisa funcţionează deja o puternica renunţare la sine, iar sindromul Mona Lisa trebuie să vorbim deja, probabil, de o dereglare sufleteasca reala. Dar iată aici mai întâi semnele tipice ale mentalităţii de Mona Lisa:

— Se cauta atingerea scopurilor pe cai ocolite **(Teama de conflicte)**

— Ceea ce gândesc, doresc sau aşteaptă partenerul sau alţi oameni e considerat, în majoritatea cazurilor, mai important decât propriile dorinţe şi scopuri. Adeseori femeia nici nu mai conştientizează propriile ei nevoi. **(Determinare din exterior)**

— Scopul suprem este acela de a pune de acord dorinţele tuturor. **(Dorinţa de armonie)**

— Adeseori o femeie apara interesele altora, înainte ca ei să-i fi cerut acest lucru. **(Ascultare anticipata)**

Femeia care se regăseşte în mod frecvent într-una dintre categoriile amintite se afla în pericolul de a cădea din mentalitatea Mona Lisa în capcana Mona Lisa, şi ea lupta, probabil, împotriva propriilor dorinţe şi scopuri în viaţă mai intens decât doreşte şi decât îşi da seama.

De ce atât de multe femei îşi cauta refugiul în aceste modele?

Educaţia pe care au primit-o le da, pe drumul vieţii, *tactica feminină*, prin care să-şi caute succesul

pe baza un.ro atitudini feminine: coborârea privirii, reţinerea, grija materna sau cordialitatea. Prin tradiţie, în societatea noastră femeile nu sunt îndemnate să lupte, să înfrunte situaţii dure. Ele se desprind cu cun mod de a înţelege rolul de FEMEIE care le sugerează ca o asemenea atitudine le garantează protecţie în faţa solicitărilor vieţii.

Dar aceasta promisiune este extrem de înşelătoare, deoarece vremurile s-au schimbat şi azi cele mai multe femei se confrunta cu imperativele vieţii cotidiene. Totuşi, majoritatea investesc mai mult timp în înfăţişarea lor decât în educarea puterii de a lupta sau a capacităţii de a se impune şi în pregătirea profesionala. Ele spera ca frumuseţea şi blândeţea le vor uşura viaţa. Dar aceasta speranţă este înşelătoare. Bărbaţii (în mod absolut sigur, Bărbatul Nou) căută din ce în ce mai mult nişte partenere egale cu ei în toate privinţele, cu care pot avea disensiuni, dar cărora le pot şi ceda din răspundere şi din sarcina de a asigura baza existenţială. Unii bărbaţi au început să-şi dea seama că femeia puternica, drept partenera, reprezintă un câştig, chiar dacă unele confruntări devin mai dificile.

Cine cochetează cu gândul de a-şi schimba strategia, cine îşi propune să pară din când în când mai puternica şi să cucerească în felul acesta un bărbat, aceea încă se mai afla în capcana adaptării. Rezolvarea nu poate consta în a fi agreata şi a ajunge să ai un bărbat, rezolvarea rezida în a evolua în direcţia unei personalităţi autarhice, conştientă de sine.

Au căzut deja în capcana?

Sunt prinse în capcana Mona Lisa femeile care întreabă mereu: „Ce vrei TU?” Ele nu se pot opri să obţină pentru deciziile *lor* o reasigurare, nici chiar atunci când au o reprezentare exacta a ceea ce îşi doresc şi nimeni nu poate avea nimic serios de obiectat. Ele îi roagă pe alţii să hotărască în locul lor, chiar atunci când se cere o hotărâre pe care cu adevărat numai ele o pot lua. Ele cauta, sperând ajutor, nişte semeni de-ai lor care să le ia din mana pana şi ultima şansă de a conduce singure. Final amar: ele mai şi mulţumesc, zâmbind, pentru sprijinul amabil primit şi aproape nu-şi dau seama că, în ultima instanţă, a fost un ajutor în a se automutila.

Ele se supun modelului comportamental nerostit: O hotărâre luata fără acordul partenerului e o hotărâre greşită.

Ce vrei TU?” devine sinonim cu renunţarea, retragerea şi împiedicarea autoafirmării. Cine întreabă asta în mod frecvent renunţa la independenta. A negocia sau chiar a obţine ceva cu forţa de la un partener care are experienţa în domeniul certurilor pare egoist.

Şi când, deşi face crize de isterie, o femeie nu primeşte ceea e vrea, ea duce o viaţă de Mona Lisa.

Exista, bineînţeles, multe femei care nu sunt atât de adânc afundate în mocirla capcanei Mona Lisa: ele lupta pentru părerea lor, pretind să li se acorde atenţie sau cer de la alţii realizări. Din păcate, sunt foarte puţine femei care fac acest lucru fără a avea conştiinţa încercată. Aproape toate femeile cu care am stat de vorba erau de părere ca ele ridica pretenţii, rămân la reprezentările lor, îşi cer drepturile sau îşi arata sentimentele agresive numai cu conştiinţa încărcată, cu sentimentele de vinovăţie sau cu

crispare interioară.

Femeile care vor să elimine din comportamentul lor atitudinea supusa, docila sunt urmărite mult timp de unele fraze auzite în copilărie. Asta nu ai voie, asta nu se cuvine, asta o să-ţi facă rău, nu ţi-ar conveni dacă şi alţii ar face la fel, ridicând pretenţii n-o să-ţi atingi niciodată scopul, este caraghioasa, arata ca o furie, este prea băieţoasă, dacă nu eşti drăguţă, n-o să te mai iubească nimeni.

Rareori femeile devin conştiente de răul pe care şi-l fac prin comportamentul lor. Ele constribuie fără voie la crearea unei imagini despre ele însele care le degradează, transformându-le în servitoare. Cine spune rareori clar şi lămurit ce vrea, cine caută mereu să vadă care sunt sau ar putea să fie dorinţele altora devin un ipocrit. Aici zâmbetul nu ajuta la nimic.

Gândiţi-vă mai întâi: „Ce vreau EU?”
Puneţi scopurile DVS. pe primul loc!

Ce este alfetl la bărbaţi?

Se poate obiecta ca unor bărbaţi le merge exact la fel, ca şi ei sunt oprimaţi. Ce este atunci deosebit la femeile oprimate care zâmbesc?

Şi unii bărbaţi se supun sau chiar sunt nevoiţi să se supună, bineînţeles, dar cei aflaţi în asemenea situaţii zâmbesc mult mai rar, îşi strâng mai degrabă pumnul în buzunar, arata serioşi, apăsaţi, furioşi sau aroganţi.

În principiu însă, nici bărbaţii nu sunt feriţi de pericolul căderii în capcana Mona Lisa. Dar în special unele femei au de suferit din cauza raporturilor patriarhale ale puterii.

Să ne întoarcem, aşadar, la femei.

Toate femeile care renunţă zâmbind la exprimarea propriei lor păreri, toate femeile care renunţa să ridice pretenţii, cu glas tare şi cu demnitate, care spera să obţină cu puţina subtilitate ceea ce nu îndrăznesc să încerce să obţină direct îşi distrug respectul de sine. Îşi submineata poziţia sociala şi întârzie realizarea egalităţii în drepturi a femeilor cu bărbaţii. Nu foloseşte la nimic să ai un lucru pe hârtie, dar să nu faci uz de el.

La prima vedere, aceasta pare o afirmaţie exagerata. Cum să frâneze atitudinea de autonegare a unor femei realizarea egalităţii în drepturi?

Totuşi, din păcate, realizarea egalităţii în drepturi e stopata din două direcţii. Din cea a bărbaţilor, care nu vor să renunţe la putere, şi din cea a femeilor, care nu pretind deloc putere.

Dacă prin lege li se acorda femeilor nişte drepturi, se rezolva prea puţin. Egalitatea în drepturi rămâne o frază goala, atât timp cât femeile se plâng ca nu vine nimeni care să le-o ofere *de bunăvoie*. Drepturile au sens numai când sunt conştientizate şi sunt pretinse.

E aproape de necrezut totuşi ca femeile refuza categoric să-şi ia ceea ce li se cuvine. Următoarea întâmplare este reala, oricât de neverosimila ar părea.

Coproprietara unei firme de mărime medie voia sa le achite angajaţilor ei, femei şi bărbaţi, salarii egale pentru munca egala. Dar, cu toate că e vorba de o firmă care, pe bună dreptate, are reputaţia ca sprijină femeile, ea a avut în mâna nişte cărţi proaste. Egalizarea salariala urma să se facă prin restructurări, profiturile firmei nefiind suficient de mari pentru a finanţa o adevărată extindere. Dar femeile s-au opus. Au spus ca bărbaţii se vor revolta

dacă vor primi salarii mai mici. De aceea, ele au renunţat la salariile egale. Au acceptat să câştige mai puţin: „Doar aşa a fost întotdeauna”. Nu şi-au cerut de la bărbaţi dreptul de a fi plătite la fel cu ei. Ce-i drept, unele s-au plâns din cauza situaţiei proaste, dar nici ele nu au vrut să aibă necazuri cu bărbaţii. Patroana firmei nu a găsit niciun sprijin pentru intenţia ei.

Fără niciun fel de revendicări şi fără io dispoziţie cambativa, sindicatele nu pot lupta pentru salarii mai mari. Şi femeile se pot aştepta într-o măsură la fel de mica la parţi sociale egale, dacă nu exprima nişte revendicări clare şi, din punctul de vedere al bărbaţilor, dure.

Femeile au un lobby slab, nimeni nu lupta cu seriozitate pentru drepturile lor, nici măcar ele însele. Eu cred că, în aceasta problema şi nu numai, femeile suferă, în mod obiectiv, de sindromul Mona Lisa.

Imaginaţi-vă ca prin claritate se atinge mai bine un scop decât prin subtilitate. Luaţi-vă dreptul de a porni DIRECT la cucerirea unor obiective şi dorinţe proprii!

Calea greşită de a scăpa din capcana Mona Lisa

Cartea de fata este şi un atac la adresa reprezentărilor tradiţionale despre feminitate. Ea vrea să le echilibreze pe femei de părţile negative ale acestui clişeu al rolurilor, fiindcă această imagine are multe în comun cu capcana Mona Lisa. Clişeul moştenit prin tradiţie despre ceea ce este *feminin* le obliga de-a dreptul pe femei să fie ori persoana care

răbda şi cedează mereu, ori cea care se vaita, care plânge isteric, neajutorată. Totuşi, în cazul fiecăruia dintre aceste roluri, interesele femeilor sunt minimalizate, iar părerile lor sunt ignorate. Cu un asemenea comportament, femeile nu trebuie să se mire dacă reprezentările lor sunt neglijate, considerându-se că sunt copilăreşti. Pana şi în sexualitatea lor, ele se lasa înghesuite – fără a se opune prea mult – în cele două sertare: „pasiv-sfioasa” sau „avida, pana la dorinţa de a-i ucide pe bărbaţi”.

Încep cu două exemple, care arata că aşa ceva nu merge. Dacă vă amintiţi întâmplările în care aţi avut dvs. înşi vă eşecuri, veţi putea înţelege mai bine ca moştenirea modelului Mona Lisa a jucat (sau joaca) şi la dvs. un rol.

Prima încercare *eşuată*.

Sigrid şi Jens, căsătoriţi de zece ani. Un motiv de cearta frecvent:

Sigrid ar vrea ca soţul ei să o aducă acasă pe fiica lor de la o prietenă. Între timp, ea vrea să se ocupe de treburile casnice. De aceea, îl întreabă (puţin cam prea dulce):

Ai avut azi o zi obositoare?”

Nuu!”

Ai avea chef s-o aduci acasă pe Julia de la Alice?”

Nuu!”

Între timp eu voi calca rufele”.

Nu! Du-te tu, mie acum mi-e foame şi sete şi imediat o să înceapă ştirile. De fapt, Julia ar putea veni şi cu autobuzul. Prea o resfeti”.

Sigrid clocoteşte în interior, dar răspunde stăpânit:

Mi se pare nedrept ca tu să te odihneşti acum, iar eu să rămân cu toată treaba pe cap”.

Soţul lui Sigrid rămâne cool:

Eu, în orice caz, nu am de gând să o aduc, să se descurce singura”.

Sigrid se calmează abia în maşină, în timp ce conduce. A pierdut a *n*-a oară într-o asemenea cearta. E furioasă pe ea însăşi şi pe soţul ei. Se gadeste dacă e cazul să divorţeze. Toată stăpânirea ei e sine şi încercările crispate de a rămâne calma au dus-o la eşec.

Multe femei cunosc aceste scene, în care ele rămân de căruţă, neajutorate sau, uneori, furioase.

Vă puteţi imagina ca santé furioasa şi iritata? Cât de des vă permiteţi nişte reacţii vehemente?

Destul de multe femei au înţeles deja că nu reuşesc cu zâmbetul şi stăpânirea sentimentelor. Succesele lor rămân totuşi modeste.

Iată exemplul nostru pentru varianta, tot *lipsită de şanse*, a atitudinii isterice. Încercarea agresivă de a se impune se încheie, de cele mai multe ori, ca exemplul de mai jos.

Certurile din familia Z. (Edith şi Gerhard, căsătoriţi de patru ani) s-au sfârşit mereu în acelaşi fel. Edith stătea hohotind la masa din bucătărie. Gerhard, soţul ei, fugise la cârciumă de după colţ. Ca în fiecare vineri după-amiaza, Edith pierduse în acearta legată de întrebarea cine face curăţenie în baie. Începutul certurilor era întotdeauna aproximativ acelaşi. Esith îşi propusese solemn să-l pună şi pe soţul ei la treaba. Îşi pregătise nişte argumente inteligente, exersase chiar, în taina, şi felul cum se va comporta, de fapt, fusese sigura că aşa ar trebui să meargă. Pe urma, a ajuns la masa din bucătărie, faţă în faţă cu soţul ei. El avea ochii obosiţi, dar şi-a dat seama imediat ca iar va începe circul săptămânal pe

tema curăţeniei în baie. Ea îl lua tare chiar de la început:

Trebuie să vorbim despre curăţenie”.

Nu începe iar!”

E mereu acelaşi lucru, tu încerci mereu să scapi de partea ta de munca”.

Dar el găsi că nu mai e nevoie să răspundă. Îşi lua o bere din frigider şi o privi provocator. Ea îşi pierdu tot curajul. Acestei rezistente pasive nu putea să-i opună decât o furie neajutorată sau nişte lacrimi la fel de neajutorate.

Eşti un mizarabil!” striga ea, plângând de una singură.

El considera că e mai bine să plece de acasă.

Dacă la Sigrid (din primul exemplu) vă daţi seama imediat în ce fel va pierde, la Esith lucrurile nu sunt la fel de evidente. La prima vedere, nimic din ceea ce se întâmplă nu are de-a face cu zâmbetul ori cu supunerea. Totuşi, ambele întâmplări au aceleaşi rădăcini. Niciuna dintre ele nu crede cu adevărat că l-ar putea convinge pe partener să se implice şi el în treburile gospodăreşti. Şi acestea sunt nişte forme ale renunţării la sine pasive, şi aceasta renunţare la putere face parte din capcana Mona Lisa.

Edith nu crede cu adevărat că are dreptul să-i ceară soţului ei să participe la treburile casnice. Asta o umple de furie, pentru ca ea simte cumva nedefinit ca ceva merge prost, fiindcă vede ochii lui obosiţi şi cade cât ai clipi în *capcana înţelegerii*. O voce îi spune: „Dar nu-i poţi cere acest lucru, e terminat”. Când e vorba de ea însăşi, manifesta în mod clar mai puţina înţelegere fata de oboseală.

Imaginaţi-vă spunând: „Înţeleg că eşti obosit, totuşi aştept…!” Permiteţi-vă să cereţi ceva de la alţii.

Încercarea reuşită a lui Gesine arata ce mentalitate o poate feri pe femeie de capcana Mona Lisa. Ea şi Günther, prietenul ei, trăiesc de opt luni în aceeaşi locuinţă. Principiul de baza a lui Gesine:

Să nu-ţi fie teamă de confruntările dure.

Cu aceasta atitudine, ea l-a făcut pe Günther să-şi aducă partea lui de contribuţie la curăţenie, o activitate care nu le place niciunuia dintre ei. Gesine a mers pe o cale clară. A ştiut exact ce voia. După o flecăreală plină de voioşie la cafea, ea îl întrebă, ca din întâmplare:

Günther, când ai să faci curăţenie în baie?”

El o privi surprins:

Dar eu n-am făcut niciodată curăţenie în baie”.

Gesine:

Exact! Şi eu vreau ca lucrurile să se schimbe!”

Günther:

Nici vorba de aşa ceva!”

Gesine rămase neclintita:

De luni de zile sunt supărată pentru ca mereu încerci să te fofilezi. Nu voi mai tolera situaţia asta. Ori găsim împreună o rezolvare, ori vom avea o discuţie serioasa despre relaţia noastră şi niciunul dintre noi nu ştie la ce concluzie vom ajunge”.

Atât de repede au ajuns amândoi în faţa acestui prag dramatic. Şi Gesine a reflectat la toate în mod matur. Ştia că nu va suporta, cu timpul, rolul de servitoare şi ca până la urmă, într-un fel sau altul, tot vor ajunge să-şi pună această întrebare. Günther se simţea şantajat şi chiar era. Dar Gesine ştia că, dacă va ceda în acest punct, putea să se mute imediat în altă parte. Gesine şedea mânioasă şi supărată în faţa prietenului ei. Era supărată foc şi nu voia sa se abată nici măcar cu un centimetru de la ideile ei. Günther

simţea acest lucru. O privea supărat şi gânditor în acelaşi timp. În interiorul lui, i dădea dreptate. Totuşi, a mai încercat să-i zdruncine inflexibilitatea.

O linguşi: „Doar tu ştii să faci toate astea mai bine”.

O ameninţă: „Dacă fiecare e răspunzător de toate, se ajunge la haos!”

Puse sub semnul întrebării relaţia lor: „Cred că sentimentele tale fata de mine s-au schimbat foarte mult”.

Încerca să fie tandru. Striga la ea.

Gesine rămase neînduplecata: „vei facă curăţenie în baie!” a fost pretenţia ei, clara şi fără intenţia de a ceda. Ea comenta foarte serios încercările lui de a-i schimba hotărârea, când furioasa, când amuzata. Ea luase o hatârare *irevocabila*. Ori dispărea acest gangaune, care îl făcea să se eschiveze de la treburile casnice, ori relaţia lor lua sfârşit.

Exact de aceasta consecventa se tem foarte multe femei. Ele nu-şi pot imagina că pot să-şi pună relaţia sub semnul întrebării şi devin victimele acelui şantaj care, în mod direct sau indirect, ameninţa cu încheierea relaţiei. Majoritatea femeilor vor spune, probabil, în acest moment: „Să pui sub semnul întrebării o relaţie din cauza unui fleac?” Şi te vor privi extrem de sceptic şi neîncrezător. Dar, din păcate, realitatea este ca tocmai aşa-zisele fleacuri, luate separat, par ridicole, dar tocmai ele fac, cu mişcări infirme, ca femeile să alunece în rolul celei care pierde. În ultima instanţă, întotdeauna partenerii pretind nimicuri unul de la celălalt. În mod frecvent, unele femei cred că doar suma actelor de supunere decide. Dar tocmai aceste mici sericii, aparent inofensive, sunt acelea care fac ca o femeie să iasă învinsă. După ce aţi citit acest capitol, s-ar putea să

aveţi o senzaţie neplăcută în regiunea stomacului sau ca propriul dvs. chip să vă pară mai palid. Nu voiaţi să ştiţi chiar atât de exact ce înseamnă să ieşi din capcana Mona Lisa. Fiindcă ceea ce vi se cere e o schimbare radicala. Cu dispoziţia răbdătoare a cele care se adaptează până la urmă rămâi la jumătatea drumului.

Cine îşi sesizează propriile interese numai în mod indirect, cine prefera căile ocolite, cine caută să scape de o confruntare cinstita, cine se teme de consecinţe dacă vrea să-şi păstreze respectul de sine nu-şi va putea construi o conştientă de sine durabila, ci va submina şi va face imposibila, prin faptele sale, propria emancipare.

A ieşi din rolul femeii zâmbitoare, care ezita şi cedează mereu, asta înseamnă a lupta în mod cinstit şi deschis pentru propriile interese şi a le apăra. Şi a renunţat la o relaţie, dacă multe *nimicuri* fundamentale se soluţionează în defavoarea dvs.

Aceasta atitudine nu va transforma într-o bătrână sâcâitoare sau într-o Xantipa era, ci într-o persoana independenta.

Ieşirea din atitudinea zâmbetului de Mona Lisa face ca viaţa să fie mai radicala, mai independenta, mai puţin ocrotita, mai puţin prestabila, mai puţin liniştită, dar, în mod evident, şi mai puţin insipida, mai puţin determinata de alţii, mai puţin dependenta, mai puţin artificiala.

Dacă femeile vor să ia în serios egalitatea lor în drepturi cu bărbaţii, atunci ele trebuie să accepte ideea ca numai o femeie independenta poate avea aceleaşi drepturi cu bărbaţii. Nu se poate să fii doar puţin egala în drepturi cu bărbaţii, cum nu se poate ca o femeie să fie puţin gradiva.

Femeia care crede ca renunţând la egalitatea în

drepturi cu bărbaţii va duce cu adevărat o viaţă mai ocrotita, mai sigura, după o perioadă de timp nu prea mare va da şi ea, aproape sigur, cu capul de tavan. Fiindcă şi ea poate fi părăsită, şi ea poate fi înşelată, şi ea poate fi umilita. Dacă e prinsă în capcana Mona Lisa, se va trezi într-o situaţie vrednica de milă, fără nicio pregătire profesională, fără banii ei proprii. Ea a fost o viaţă întreagă *femeia cuminte*, a înghiţit multe, a suportat şi mai multe, a sperat. Şi, într-un final nefericit, va fi zguduita pana în măduva oaselor de atâta nedreptate. Doar ea s-a sacrificat mereu, a făcut totul, pana şi în pat a fost cuminte. Zadarnic. Ea e data la o parte, izolată, redusa la tăcere. O trezire dureroasa.

Dvs. nu vi se poate întâmpla aşa? Dvs. aveţi sigur în mâini un bărbat, el va da toţi banii, va poarta pe braţe? Posibil. Dar dvs. îl mai puteţi suporta *pe el*, nu v-aţi saturat până-n gât? Nu vă gândiţi în taina la un partener cu care să puteţi avea conflicte? Dacă nu este aşa înseamnă că sunteţi o excepţie.

Capcanele relaţionale

Aş vrea să fac distincţie între cinci capcane relaţionale:

Capcana înţelegerii;
Capcana celor mereu dispuse să ajute;
Capcana victimei;
Capcana modestiei;
Capcana compasiunii.

Există multe forme în care se manifesta supunerea feminină. Adeseori, un prim pas spre

eliberare e să-i spui pe nume propriului tău model comportamental. În toate capcanele relaţionale exista capcana dramatica. O voi descrie pentru a arăta pana la ce dimensiuni pot să crească nişte începuturi inofensive, când femeile refuza să renunţe la propria lor atitudine de viaţă dăunătoare. Totodată, aş vrea să le ajut pe femei să-şi formeze o capcacitate de percepţie mai agera. Este necesar întotdeauna un spirit treaz. Orice fineie sta cu un picior în încercarea de a renunţa zâmbind la propria ei poziţie.

Capcana înţelegerii

Eu trebuie să am înţelegere pentru greutăţile sufleteşti ale partenerului meu".

Asta pot să înţeleg foarte bine".

Pentru asta am înţelegere".

Asemenea poziţii ne vin adeseori pe buze fără să ne gândim. Acceptam ca cineva să întârzie, înţelegem ca cineva să fie tratat în mod nedrept. Femeile au înţelegere pentru multe, chiar şi un comportament neobrazat şi fără menajamente fiind întâmpinat adeseori cu nişte comentarii blânde sau pline de înţelegere, chiar dacă trebuie să suporte ele înseşi consecinţele.

Sunt tolerate nişte comportamente care, în ultima instanţă, sunt de tolerat. Nişte comportamente care ar trebui să fie clar criticate, pentru care s-ar cere nişte scuze clare, sunt acceptate cu un zâmbet înţelegător. În cazul unui mare număr de greşeli făcute la locul de muncă, victima îşi manifesta înţelegerea. În cursul unei discuţii pline de voioşie, capacitatea intelectuala a unei femei e discreditară:

„Comoara mea nu înţelege atâta lucru?” – dar EA zâmbeşte, în loc să ia poziţie în mod clar şi să-i plătească partenerului cu aceeaşi monedă. Rareori devenim conştiente cât de importante sunt consecinţele unei asemenea atitudini.

Aveţi o înţelegere greşită fata de alţii?
Întrebaţi-vă, de îndată ce aţi folosit cuvintele „a înţelege”:
Ce înţeleg, de fapt?
De ce înţeleg acest lucru?
Cât de profunda e înţelegerea mea?
În ce măsură sunt de acord cu situaţia despre care afirm ca o înţeleg?

Un exemplu: Înţelegeţi cu adevărat, dacă prietena dvs. va comunica, doar cu puţin timp înainte de ora concertului, ca totuşi nu poate să vină, pentru ca soţul ei s-ar supăra, ar rămâne singur sau ar deveni suspicios? Adeseori femeile spun semnul egalităţii între faptul ca şi-au dat seama că nu pot schimba o persoană şi „a avea înţelegere”. Bineînţeles, acest lucru are prea puţin de-a face cu *înţelegerea*. Şi chiar dacă puteţi să-i înţelegeţi motivele, asta nu înseamnă că trebuie să acceptaţi orice din partea ei.

Iniţial, *a înţelege* înseamnă a putea să faci mental o consexiune, o structura tehnica sau logica. Astfel, am putea *înţelege* contradicţia dintre capital şi munca sau calea de rezolvare a unei ecuaţii de gradul patru. Alături de aceasta, în înţelegere se oglindeşte capacitatea de a descoperi în smtirea proprie nişte corelaţii afective. Înţelegem durerea cauzată de moartea cuiva, suferinţă din dragoste a unui prieten sau furia unui om rănit sufleteşte. Ca sens secundar, la aceasta se adăuga o forma superficiala de toleranta.

Din păcate, sensurile secundare ies tot mai puternic în prim-plan. În prezent *a înţelege* înseamnă deja, adeseori: *a face abstracţie* de *a exclude, a se ţine departe*. Este însă absolut posibil să înţelegi un mod de a acţiona şi totuşi să-l dezaprobi.

Dar adeseori noi toleram modul de a acţiona al unui om numai din cauză că ne lipseşte curajul de a-l dezaproba în mod deschis. Cu acestea, sensul iniţial – o *înţelegere* logica sau acustica – a devenit treptat sinonim e tolerarea unui mod de a acţiona dezaprobat de mine, dispreţuit sau chiar reprobabil.

Noi folosim expresia *a înţelege* şi într-un anumit context pedagogic în sens de politeţe. Ea corespunde unei convenţii sociale, fiind folosita atunci când se doreşte exprimarea faptului că un comportament nu e aprobat, dar se şi aşteaptă ca în viitor comportamentul criticat să se schimbe. Se utilizează „a înţelege" fără nicio acoperire. Se cauta ca cel criticat să fie cruţat de o admonestare sau dojenire mai clară. Mimica şi intonaţia semnalizează într-o măsură suficient de mare dezaprobarea. Cuvintele exprima luciditate şi politeţe fata de omul criticat. La aceasta nu se poate obiecta nimic şi în multe contexte cuvântul *înţelegere* e folosit în acest sens. E important să putem fi siguri ca toţi partenerii de discuţie descifrează la fel nuanţele şi deosebirile dintre mesajele verbale şi cele non-verbale.

Dar prea adeseori cuvântul *înţelegere* nu e folosit pentru a exprima politeţea, ci pentru a escamota. Prin aceasta, sunt exprimate apoi nişte achitări de vina insuficient motivate. Cuvântul e folosit atunci pentru a nu atribui fără o examinare mai atenta propriei responsabilităţi a făptaşului niciun comportament care nu poate fi scuzat, ci a-l atribui unei alte cauze, aflate în afara sferei responsabilităţii sale. În ultima

instanţă, responsabilitatea proprie a celui criticat este anulata prin *înţelegere*.

Chiar şi un comportament greşit, grosolan, de exemplu, o manifestare de cruzime sau agresivitate este explicat şi *înţeles* drept rezultatul fatal al unei educaţii greşite sau e decarat drept inevitabil. Un exemplu extrem de asemenea „înţelegeri” fatale ni se oferă azi destul de frecvent când se încearcă să se interpreteze violenta ce izbucneşte câteodată din direcţia radicalilor de dreapta. *Făptaşii sunt şomeri, au fost instigaţi şi sunt lipsiţi de orice perspective, putem înţelege, într-o oarecare măsură, furia lor,* declara un învăţător în vârstă de treizeci de ani. Presupusa relativizare prin formularea „într-o oarecare măsură” nimereşte în gol. Modelul comportamental periculos de a învinge în mod aparent nişte greutăţi proprii prin agresiune împotriva unor oameni străini devine astfel rezultatul inevitabil al vieţii celui în cauză. Nimeni nu mai cere cu adevărat socoteala de la monstrul care a luat-o razna şi nici de la complicii lui spirituali.

Înţelegere cu orice preţ?

Înţelegerea este o noţiune contradictorie. Dacă o vom privi într-un mod mai critic, acest lucru ne va ajuta să recunoaştem mai clar capcana Mona Lisa numita „înţelegere”. Dacă înţelegeţi de ce şeful e prost dispus, s-ar putea să fi căzut deja în capcana înţelegerii. Dacă aveţi înţelegere pentru soţul capricios, atunci vă aflaţi în capcana înţelegerii.

Capcana înţelegerii are multe chipuri. Femeilor le este greu de obicei să perceapă micile forme

cotidiene pe care le ia aceasta capcana, deoarece femeilor şi fetelor li se vara în cap ideea ca *a-i înţelege pe alţii* este o mare virtute şi un comportament demn de urmat. A avea înţelegere pentru slăbiciunile altora a devenit de-a dreptul un simbol al virtuţii feminine. Chiar şi atunci când aceste slăbiciuni devin echivalente cu un pumn pe care îl primim în plina figura.

Copiii, în special fetele, sunt învăţaţi ca acest mod de *a înţelege* este o expresie a omeniei. Eu nu am înţeles niciodată bine aceasta legătură, fiindcă mie mi s-a părut ca femeile sunt învăţate de mici să tolereze ceva rău, indirect, chiar să-l numească bun, în loc de a spune clar şi lămurit: „Asta nu mi-a plăcut!” „Găsesc ca asta a fost o răutate!” sau „Ce ai făcut tu este un lucru foarte urât!” Aici „a înţelege” devine sinonim cu „a ierta”, „a tolera” sau „a suporta cu bunătate”.

Înţelegerea se transforma în capcana personala când înţelegem şi nişte comportamente care sunt îndreptate chiar împotriva noastră. Atât timp cât nu suntem afectaţi noi înşine de comportamentul cuiva, ceea ce ne opreşte să spunem lucrurilor pe nume şi să luăm o poziţie clara este lipsa curajului cuvic sau teama de confruntări. Dar înţelegerea devine autodistrugere când acceptam cu toleranta nişte fapte rele, intrigi sau, în cazuri extreme, chiar ciolenta îndreptată împotriva propriei noastre persoane. Consecinţele merg de la o dispoziţie de apăsare permanenta, cauzată de nişte temeri şi complexe de inferioritate adânc înrădăcinate, pana la boli sufleteşti sau corporale. Odată intrate în cercul renunţării la sine, femeile sunt prinse adeseori în vârtejul imposibil de oprit al disperării şi neajutorării totale.

În cazul capcanei înţelegerii, ameninţarea corporală se afla rareori în prim-plan; dacă exista, ea

se instalează numai după ani lungi de înţelegere răbdătoare. De aceea, aproape nicio femeie nu îşi da seama chiar de la început în ce primejdie se afla. Pe de o parte, azi este şic să ai înţelegere fata de alţii (cuvântul *liberalism* e des folosit sau interpretat în acest sens ultratolerant), pe de altă parte, când *înţelegem ceva*, noi dam dovada de *compasiune* fata de cei din jur. O valoare morala pe care aproape toate femeile o accepta. Fiecare îşi atribuie cu plăcere calitatea compasiunii. E uşor să-ţi dai seama de acest lucru din propoziţii de felul: „Eu ştiu să ascult” sau „Eu mă pot transpune foarte bine în situaţia sau în starea sufletească a altora”. Adesea, prin acesta o femeie afirma ca recunoaşte fără să critice nişte moduri de a gândi sau a acţiona, chiar şi atunci când i se aduc un prejudiciu unui terţ.

De îndată ce femeia plină de înţelegere s-a resemnat, capcana înţelegerii o înhăţă în întregime. Acum semnalul capitularii trimis agresorului suna aşa: „Eu am renunţat la lupta! Nu voi mai opune nicio rezistenta metodei tale de a-mi face rău!” Când o femeie nu mai găseşte nicio cale de ieşire din aceasta atitudine de supunere, în mod necesar survin nişte evenimente dramatice. Oricine cunoaşte femei care trăiesc în cadrul unor realtii absolut catastrofale şi care nu îndrăznesc să facă niciun fel de încercare de a ieşi din aceasta închisoare. Rezista până la capăt.

Calea care duce la aceasta capcana poate să pară absolut inofensiva:

Hilge, o jurista, s-a căsătorit cu un avocat. Visurile ei s-au spulberat. Un birou de avocatura împreună, pentru fiecare dintre ei un birou fastuos, vor discuta probleme juridice, vor petrece împreună puţinul lor timp liber. Dar s-a întâmplat cu totul altfel. Gunnar, soţul lui Hilge, i-a interzis să pledeze la

procese, fiind convins că nu are puterea radianta şi forţa de convingere necesare. Aşadar, Hilge se ocupa de dosare. Ea putea face acest lucru mai bine decât el, deoarece îşi luase examenele, atât pe cele orale, cât şi pe cele scrise, cu note mult mai mari decât el. Hilge l-a înţeles şi l-a inertat. Gunnar voia să-şi fac un nume şi aceasta reapartizare a sarcinilor îi convenea de minune. Ea găsea argumente juridice imbatabile, ele le prezenta şi îşi asuma succesul.

Şi organizarea biroului a lăsat-o în seama lui Hilge: ea redacta noţiunile, ţinea contabilitatea, stabilea data întrevederilor cu clienţii. Între timp, el lua contact cu mandaţii, ceea ce, în realitate, înseamnă ca el stătea într-un cafe-bar şi citea ziarele. Fiecare ştia cum stau lucrurile, dar Hilge îl înţelegea. A fost în mod sigur o greşeală când s-a lăsat pusă în acest fel pe o treaptă mai jos decât el, dar situaţia s-a înrăutăţit pentru ea când Gunnar a început s-o înţepe din cauza muncii ei de secretara. Ea s-a trezit dintr-odată în situaţia cuiva incapcabil de altceva, Gunnar permiţându-i numai din mărinimie să lucreze pentru el. Clienţii nu o cunoşteau pe Hilge şi insistau să-i reprezinte Gunnar. Ea nu ştia care erau raporturile interne. Aproape nimeni nu ştia că şi ea e jurista. Până la urmă, Hilge a ajuns într-o stare de confuzie totală. Această situaţie falsa îi dădea mult de furca, în munca ei interveneau greşeli, ea era tot mai dereglata psihic, nu îndrăznea să spună nimic împotriva lui Gunnar. Când, în cele din urmă, el a început s-o pălmuiască din cauza un.ro greşeli de ortografie, Hilge s-a trezit şi şi-a făcut bagajele. Azi e divorţată de Gunnar şi partener-junior într-un birou de avocatura renumit.

În cazul lui Hilge, tuturor prietenilor le era clar ca înţelegerea ei era o mare greşela. Şi, în mod sigur, discuţiile purtate de ea cu amicii au contribuit la

hotărârea de a o rupe cu Gunnar, târziu, dar cu succes.

Din păcate, capcana înţelegerii ne înhaţa şi în situaţii mai inofensive. Când o femeie accepta ideea ca un soţ care a luat-o razna face scandal şi se lamentează nu se scuza în niciun fel pentru acest comportament, capcana înţelegerii deja o cauta să o înhaţe.

Un lucru foarte important: a o lua razna nu e ceva hotărâtor, deoarece orice om poate scăpa la un moment dat haturile. Abiat atunci când partenerul renunţa la nişte scuze serioase situaţia devine problematica.

Mărturisirile făcute doar de forma nu sunt o compensaţie suficientă pentru o comportare brutala.

A fost deja nevoie să vă scuzaţi pentru faptul ca v-aţi ieşit din fire? Aceasta este un semn bun, care arata că nu veţi cădea atât de repede în capcana Mona Lisa.

Cine se poate stăpâni întotdeauna şi e mândru de acest lucru poate trece cu vederea propria sa teama de urmările unui acces de furie. Nu e ruşine ca altcineva să-şi iasă uneori din fire. Dar trebuie să ştim să ne cerem scuze. De regulă, numai tonul pe care am ajuns să vorbim poate fi redactat, nu şi conţinutul cuvintelor rostite.

Nu trebuie să ne scuzam verbal sau chiar formal pentru o atitudine brutala, dar scuzele trebuie să fie clare şi trebuie luate în acelaşi sens de ambele persoane care s-au certat. Nu ajuta cu nimic dacă *dvs.* consideraţi ca bughetul de flori înseamnă nişte scuze, pe când soţul sau partenerul vede în el o răscumpărare materiala care compensează totul. Sunteţi plătită cu flori pentru ca nu aţi reacţionatcu hotărâre, o afacere proasta pentru dvs.

O forma inofensiva, văzută din exterior, dar cu atât mai periculoasa în interior, a capcanei înţelegerii apare în relaţiile în care aparent aproape că nu sunt sesizabile divergentele serioase. Mantia calda a aranjamentelor reciproce e data rareori la o parte. Dar, dacă el se înfurie brusc, atunci apare, pusă fulgerător în lumina, grimasa urata a adversităţii subliminale. Cineva îşi iese pe neaşteptate din rolul cotidian de obicei din cauza consumului de alcool, a stresului profesional, a lipsei de somn, a problemelor educaţionale, a certurilor cu părinţii sau cu socrii. Ca din senin, se casca nişte abisuri. Oamenii îşi arata atunci ura reciproca profunda, bine camuflata de cele mai multe ori. Dacă şi dvs. cunoaşteţi asemenea trăiri şi aţi constatat deja ca în unele situaţii sunteţi tratata cu bădărănie, în mod jignitor sau brutal, şi ca nu urmează apoi niciun fel de scuze adevărate, care să arate ca celuilalt îi pare serios rău pentru ceea ce i-a scăpat fără voie, atunci nu e vorba de o simplă pierdere a controlului, dvs. vă aflaţi deja în capcana înţelegerii. Toate semnalele de alarma ar trebui să fie aprinse, dacă va auziţi pe dvs. înşi vă spunând lucruri de felul: „Aşa e el”, „Nu e vinovat de asta”, „Nu a vrut să spună chiar aşa”, „Când bea, e cu totul alt om”, „De fapt, are inima bună”.

Când femeile simt că sunt în căutarea unor contexte care scuza sau explica nişte atitudini de nescuzat, ele se află deja în capcana Mona Lisa. Şi mai rău este dacă nu văd alta cale de ieşire în afara aceleia de a suporta în tăcere. Situaţia fără ieşire devine şi mai ascută prin faptul că victima trimite atacurilor, prin toleranta sau nerăbdatoare, un mesaj care nu ar fi exprimat niciodată aşa. Mesajul subliminal adresat celuilalt este: „Am meritat-o, sunt felul în care ma tratezi”. Adversarul aude o justificare

indirecta a atacului său. Şi în felul acesta îi devine tot mai uşor să-şi ataca victima şi să o rănească sufleteşte sau chiar trupeşte. Fiindcă victima justifica fără să vrea comportamentului făptaşului.

Atacurile corporale survin mai rar şi cel mult în timpul certurilor. La capcana înţelegerii sunt preponderente atacurile sufleteşti şi răbdarea şi speranţa ca partenerul care răneşte îşi va schimba atitudinea.

Capcana celor mereu dispuse să ajute

Dacă îl ajut, voi obţine atenţia şi afecţiunea lui".

Capcana celor dispuse să ajute este o formă intensificată a capcanei înţelegerii. Aici joaca un anumit rol nişte motive altruiste prost înţelese. Femeile dispuse să ajute vor să-i readucă pe drumul bun pe cei care se poticnesc, să-i ferească pe ceilalţi de o castrofa ce ameninţa în mod real sau aparent ori să-i salveze din mizeria provocata de ei înşişi.

Calitatea speciala a capcanei femeilor dispuse să ajute consta în potenţialul agresiv al celor în cauza, care poate fi foarte mare. *Femeile dispuse să ajute* îşi pot descărca asupra *protejatului* lor frustrările cele mai puternice şi nişte reproşuri foarte mari, îi pot descrie într-un mod dintre cele mai dramatice întreaga lui/ei mizerie. Adeseori, ele chiar îi descriu cu voluptate protejatului lor felul în care a ajuns în impas. În timp ce fac asemenea descrieri, vor avea, probabil, o mina foarte îngrijorată, dar, de regulă, vor arbora şi un zâmbet blând sau chiar triumfător.

Dar un lucru nu fac niciodată cei dispuşi să ajute: nu trag niciodată linia finala. Şi nu-l lăsa niciodată cu

adevărat pe cel care s-a poticnit să stea din nou pe picioarele lui; el nu-şi va atinge niciodată scopul. Femeia car ajuta este o piatră de construcţie sân sistem, doar ca ea refuza cu încăpăţânare să recunoască acest lucru. Femeile dispuse să ajute contribuie la menţinerea sistemului celuilalt, îl tolerează sau, şi mai rău, abuzează de cel care se poticneşte, folosindu-l pentru a-şi întări sentimentul propriei valori. De aceea, îi sprijină sistemul, într-o măsură mai mare sau mai mică. Ele sunt în stare să-i fac morala celuilalt, într-un mod plin de reproşuri, alternând adeseori cu foarte multe afecţiune, dar, în ultima instanţă, ele semnalizează totuşi: „Eu tolerez, pe tine şi purtarea ta cea rea”.

Exemplul clasic pentru acesta capcana sunt apitenerii alcoolicilor. Alcoolismul este o boală psihică grava şi eu nu vreau să-i pun pe toţi membrii familiei unui asemenea bolnav într-o lumină prosta, dar în special la beţivii camuflaţi (nişte oameni care caută mereu un nivel mediu de alcool şi, în mod frecvent, în viaţa cotidiană nu pot fi recunoscuţi ca atare, pentru că au mare grija să nu fie consideraţi cazuri-problema), membrii familiei iau adeseori o mina buna într-o situaţie foarte proasta: o autodistrugere care se furişează încetul cu încetul în alcoolic. Ei îl tolerează sau îl sprijină prin tot soiul de comportamente-alibi. Neaga în faţa mediului familial, a rudelor apropiate şi adeseori fata de ei înşişi şi de alcoolic adevăratele proporţii ale viciului. Băutorul nu ar fi un alcoolic dacă nu ar primi cu recunoştinţă asemenea ajutoare şi nu le-ar folosi pentru a minimaliza şi în faţa lui însuşi gravitatea problemei sale.

Aici interesează motivele *celui care ajuta*. Ce câştig are cu asemenea negări femeia care ajuta? În mod evident, un câştig social, fiindcă nimănui nu-i

face plăcere să recunoască faptul ca un membru al familiei sale are un asemenea viciu. Şi mai greu este să recunoşti ca propriul parteer este un caz-problema. Aci survine sindromul Mona Lisa, pnetru ca majoritatea femeilor dispuse să ajute se simt neputincios în faţa alcoolicului. În general, nimeni nu ştie cum trebuie să te porţi, într-un mod adecvat, cu minciunile, manipulările şi promisunile făcute cu regularitate sau cu încercările făcute doar pe jumătate de alcoolici de a renunţa la băutură. Voinţa femeilor de a ajuta se transforma într-o minciuna fata de ele însele. Teama de a acţiona estompează frica de nişte consecinţe neplăcute. Zâmbetul neajutorat reflecta şi el jena celor care ajuta pentru ca ele ştiu ca, de fapt, ele însele ar avea nevoie de ajutor. Un ajutor care să le mobilizezesa facă nişte paşi curajoşi şi clari şi să ia decizii.

Capcanele cotidiene ale celui care ajuta

Sindromul celui care ajuta se manifesta bineînţeles, şi la dimensiuni mai reduse: Capcana greu de observat a celui care ajuta îl înhaţă atunci când unii oameni vor să aducă pe cineva pe calea cea bună şi nu-şi dau seama că profita de ei înşişi în mod tainic de pe urma comportamentului greşit al celuilalt. În sinea lor, ei se pot simţi mai buni, pot savura dependenta în care se afla victima lor. Variantele inofensive sunt partenerii fumătorilor, ai obezilor sau ai celor fricoşi. Ei înşişi sunt stăpâni pe aceste probleme – cel puţin aşa se vede în exterior – şi sunt martori toleranţi ai micului viciu al partenerului. Şi soţiile bărbaţilor dependenţi de mama lor, care caută

să-i elibereze din strânsoare grijii materna, vrând să creeze o nouă dependenta, la fel de dăunătoare, între ele şi partenerul lor, intra în aceasta categorie.

Despre activişti şi persoanele care stau mereu acasă

Pe o alta treapta a capcanei celor dispuse să ajute se afla adeseori soţiile alpiniştilor îndrăzneţi, ale sportivilor pasionaţi sau ale celor care cutreiera lumea cu mult entuziasm. Ca să-i dea LUI posibilitatea realizării de sine totale, ele renunţă la propriile lor scopuri în viaţă. La activişti, tendinţele de a fugi sunt mereu acceptate, sprijinite şi compensate de către femeia dispusă să-i ajute care are grija de ei.

Dar capcana femeii dispuse să ajute o înhăţă şi în cazul unui partener de o viaţă sau al unuia care fuge de societate sau de oameni. Şi aici exista un teren propice pentru renunţarea la viaţa proprie: Femeile dispuse să ajute îl consolează pe cel care fuge de viaţă sau se ceartă cu el, pentru a depăşi trista viaţa cotidiană pe care o duc împreună. La cei care fug de viaţă şi sunt fricoşi, sotia reinstalează rolul mamei sau îl ducă mai departe, fără nicio perioada de pauza. Femeile dispuse să ajute fac totul pentru a à la o parte din calea celui în cauza, ca o mamă, toate obstacolele ridicate de frica lui.

Niciuna, nici alta nu cere o transformare reala.

Două exemple.

Jucător de badminton. Sportul era totul pentru el, se ducea la turneele de badminton, juca în prima echipa a clubului său. Face alergări prin pădure, ca să fie mereu în forma, de două ori pe săptămână se

antrena pe terenurile clubului, iar seara dădea el însuşi ore. Când se întâlnea cu cineva, toată discuţia se învârtea în jurul sportului: cei mai noi pantofi, cele mai noi mingi, cele mai noi rachete, cele mai noi plase, adversarii, forma zilnica, locurile de afişare a rezultatelor. Şi aşa mai departe. Nu puteai discuta cu el aproape despre nimic altceva. Din păcate, sotia lui nu era pasionata cu adevărat de sport, dar ea şi-a concentrat toate eforturile pentru a face posibil ceea ce pentru EL era singurul lucru important, să joace badminton. Nu a ridicat niciun fel de pretenţii cu privire la ajutorul pe care ar fi trebui să i-l dea la treburile casnice, la timpul pe care să-l petreacă împreună, la satisfacerea nevoilor *ei*, ea „era fericita când el era fericit". Poate că era mândra de el, poate ca savura şi ea, punându-se în locul lui, angajamentul lui, faptul că se identifica total cu hobby-ul lui? Acest lucru nu a devenit niciodată cu adevărat clar. Ea doar stătea şi se uita, zâmbind cu blândeţe, avea grija să fie mereu suficiente băuturi, mâncare, rufărie curată şi călcată. Nu am sesizat nimic altceva la aceasta sotie dispusa să ajute. Ea nu avea niciun fel de interese proprii vizibile.

Grădinatul. El petrecea 90% din timpul liber în sera lui. Câştigă bine şi aveau o casă mare, cu o sera într-adevăr demnă de a fi văzută şi cu grădina la fel de impunătoare. Sotia lui savura aceasta perfecţiune, era o adevărată plăcere pentru ochi. Numai ca ei îi lipsea o dăruire adevărată fata de plante. De aceea, se retrăgea, citea romane sau cumpără, numeroasele ustensile necesare grădinarului. Pentru el era prea greu să negocieze cu vânzătorii, să comande, să întrebe dacă merfa a sosit, şi apoi numeroasele drumuri cu maşina. Principiul El era: „El are nevoie de asta şi eu îl ajut cu plăcere". Îi plăcea să meargă la

teatru, dar nu îl putea determina să vina cu ea mai mult decât o dată pe an, iar singura nu voia sa se ducă. Nu putea să-i facă aşa ceva, să-l lase singur acasă. Prietenii îi vizitau, rareori, ce-i drept, iar el le arata cu plăcere splendoarea grădinii sale şi le povestea despre ea, dar nimeni nu avea voie să rămână prea mult. Să flecărească, pur şi simplu, cu alţii, aşa ceva i se părea suspect. Se plictisea repede şi nu mai ştia ce să spună. EA nu avea niciun fel de interese proprii adevărate şi îşi concentra întreaga atenţie asupra lui, cauta să-i dea posibilitatea *de a dedica total boby-ului lui.*

Ambele povesti au ceva în comun: soţiile au interiorizat într-o măsură atât de mare renunţarea de sine, încât nici măcar nu se mai ajungea la conflicte.

Capcana victimei

Menirea mea este aceea de a mă sacrifica pentru fericirea altuia”.

În urmă cu câţiva ani, mai mulţi psihologi au făcut o cercetare, pentru a afla din ce cauză unii oameni devin mai frecvent victimele unor fapte infracţionale. E greu să cercetezi în mod obiectiv în ce măsură o victimă a contribuit la fapta săvârşită asupra ei. Câteva reproşuri spuneau ca cei care au suferit un prejudiciu sunt transformaţi astfel în coautori ai propriului prejudiciu. A fost greu de acceptat ideea ca victima însăşi poarta o parte din vina. Vina le revine exclusiv făptaşilor, aşa se spunea. Discuţia s-a purtat pe lângă obiectul propriu-zis al cercetării. Unele femei au spus că n-ar mai trebuie să poarte fuste scurte sau că ar fi bine să se machieze mai puţin. Discuţia s-a

limitat la o parte extrem de redusa a studierii propriu-zise a victimei (victimologie). În sesenta, cercetările au constatat că asemenea factori exteriori erau atipici pentru victimele cărora aşa ceva li se întâmplă mai des. Mai degrabă era exact invers. Tocmai unor oameni neînsemnaţi, timizi, fricoşi, li se fura mereu – în mod aprent întâmplător – geanta, sau nişte femei având caracteristici similare căzuseră victime, de două sau chiar de trei ori, violului.

Nu e simplu, dacă eşti victima unei fapte brutale sau criminale, să accepţi ideea că eşti implicat cumva tu însuţi în ceea ce a dus la aceste fapte. Şi, din păcate, este tot atipic faptul ca oamenii care au tendinţa de a se oferi fără voie ca victime reacţionează arătându-se conştienţi de vina lor, intimidaţi şi neajutoraţi, când li se expun asemenea corelaţii. Într-un cuvânt, am putea spune: Devin mai frecvent victimele unor fapte brutale oameni care prin înfăţişarea lor, arata că sunt fricoşi şi lipsiţi de apărare şi ca, în plus *se aşteap*tă să li se întâmple aşa ceva.

Helen, o funcţionară în vârstă de treizeci şi patru de ani, mi-a povestit: „Ştiu ca asemenea lucruri mi se întâmplă: Eu sunt bănuită că am stricat complet, printr-o eroare de manipulare, o maşină scumpa, adresograful firmei, sau ca eu sunt răspunzătoare de zvonurile din vecini, cu toate că mă străduiesc să stau deoparte. Iar problemele căsniciei noastre. Ceea ce îmi răpeşte liniştea este sentimentul că ar putea fi ceva adevărat în tot ceea ce spun ceilalţi”.

La alte femei s-a adăugat vina legată de greşelile copiilor sau interesul sexual scăzut al partenerului ori pierderea ori de pierderea locului de muncă. Ele se simt mereu cumva vinovate. Helen mi-a explicat printre suspine cât de mult suferă şi cum atrăgea în

mod tragic învinuirile asupra ei. Rareori găsea o cale de a combate acuzaţiile neîntemeiate. În ceea ce priveşte adresograful de la frima, credea ca făcuse, într-adevăr, ceva greşit când o manipulare, deşi nu exista niciun motiv obiectiv care să demonstreze acest lucru. După o ceartă avuta în familie, i-au venit iar în minte gândurile critice pe care le nutrea fata de unchiul ei. A căutat de-a dreptul argumentele care puteau vorbi împotriva lor. Mereu le furniza ea însăşi muniţie adversarilor. Aproape că nu ne mai mira: În cazul unui accident de circulaţie, la provocarea căruia nu avusese nicio vină, numai un avocat a putut să-i dovedească nevinovăţia. Ea însăşi se încurcase în plasa autoinvinuirilor. O conştientizare redusa a propriei valori şi nişte sentimente de vinovăţie permanente atrag în mod magic, după cum se pare, nenorocirile.

Să ne sacrificam pentru alţii?

Adeseori femeile adaugă însuşiriile de a deveni victime o alta metoda de autodistrugere. Aceste femei cred că îşi pot compensa rolul de victima printr-un comportament ireproşabil. Ele au făcut totul pentru rudele lor, pentru soţul lor, pentru şeful lor, pentru colege, şi nu au primit niciun fel de recunoaştere. Indiferent ce ar fi sacrificat aceste femei, celorlalţi li să părea de la sine înţeles. Şi ceilalţi aveau toate motivele să nu caute vina la ei înşişi, pentru ca, de fapt, nimeni nu o rugase în mod serios pe cea dornica sa se sacrifice să-şi dea ultimul strop de energie din ea, întotdeauna şi pretutindeni, fără să cârtească. Ele singure u avut grija de mătuşa bolnava, ele au fost

cele care au făcut ore suplimentare, fără să se plângă. Ele au fost acel membru al familiei care ducea maşina la reparat, deşi acasă stăteau la televizor un soţ sau nişte fii adulţi, plictisindu-se sau omorându-şi timpul în alt fel.

Celor dispuse la sacrificii nu le este atât de uşor să se chinuiei aşa, ele sunt mai frecvent bolvane. Suferă din cauza poverii pe care singure şi-au impus-o şi totuşi nu se plâng niciodată. Cel mult mimica lor trădează faptul că se autodepăşesc sau că fac nişte eforturi peste puterile lor pentru a efectua o muncă sau alta. Când sunt surprinse cu o asemenea expresie a fetei, ele se forţează să arboreze un zâmbet chinuit, indiferent cât le-ar costa acest lucru.

Scopul să fie propria voinţă?

Multe lucruri ne spun ca, într-adevăr, aşa sunt asemenea femei. Durerea proprie devine garanţia fericirii şi bunăstări celorlalţi. Şi pentru asta trăieşte femeia dispusa la sacrificii: Să le meargă bine celorlalţi.

Rolul de mama, aşa cum îl vedem noi, este mascat de o mulţime de asemenea aspecte: Principalul este ca familiei îi merge bine, principalul este ca cei mici sunt veseli, principalul este că nu se poate spune nimic despre noi. Aceasta lume de gânduri are multe componente masochiste. Femeile de acest fel inchieie un pact cu diavolul, pentru ca spera ca prin propria lor suferinţa sa cumpere fericirea familiei. Telul rămâne însă adeseori neclar, iar singurul model vizibil este: „Eu trebuie să mă chinui, să mă sacrific, să renunţ, să rămân pe ultimul lor”. Uneori am avut impresia ca femeile nu mai ştiau nici ele pentru ce se sacrificau, ca autosacrificarea devenise un scop în sine. Fusese pus în mişcare un circuit de viaţă închis în sine. Sensul vieţii era acela de a suferi. În mod

frecvent o asemenea atitudine în viaţă e asociata cu o predare fatalista în mâinile destinului sau ale Creatorului. Aceasta atitudine nu presupune cu adevărat evlavie, pentru că este, într-un mod ascuns, şi provocatoare. În capitolul despre Neajutorarea învăţată am descris amănunţit condiţiile de viaţă din copilărie şi tinereţe care sunt tipice pentru capcana Mona Lisa. Capcana sacrificiului poarta însă în mod deosebit amprenta Neajutorării învăţate.

Adeseori, asemenea femei sunt prinse în relaţia cu nişte parteneri care, în ceea ce-i priveşte, considera că e de la sine înţeles ca pentru ei să fie făcute sacrificii. Nişte parteneri care se bazează pe dăruirea necondiţionată a soţiilor sau partenerelor lor de viaţă. Şi femeile care devin victimele brutalităţii masculine fac parte din aceasta categorie. Femei care ştiu ca în cadrul unei relaţii nu vor avea parte decât de alte şi alte brutalităţi, fără a reuşi totuşi să facă pasul eliberator.

Două exemple, pentru o mai bună identificare a capcanei sacrificiului de sine.

Iris avea un partener coleric, bolnav psihic, probabil. Ce-i drept, el nu o trata cu brutalitate, dar reuşea performanta de a se lamenta cate două-trei ore, încontinuu, cu voce tare, despre lume, despre realtia lor şi despre nefericirea lui în viaţă. Ajungea, în majoritatea cazurilor, la un fel de entilena agresiv-monotona, însoţită uneori de crize de furie. În timpul unor asemenea scene, avea întotdeauna grija ca sotia lui să-l poate auzi, alerga după ea dintr-o cameră într-alta şi îi vorbea insistent. Dace ea îi răspundea, el îşi intensifica vocea şi face mişcări necontrolate cu mâinile. Adeseori, totul dura câteva ore, până când, epuizat, cădea la pat şi adromea. Iris considera ca acest comportament era relativ normal, fără să se

întrebe dace era cu adevărat aşa. Şi în niciun caz nu s-a întrebat dacă voie să mai suporte multă vreme o asemenea tortura, pentru că era o tortura pentru ea. „E soţul meu!” răspundea ea, când cineva îşi exprima îndoieli şi se întrebă dacă era indicată o asemenea toleranta.

Un alt exemplu. O tânără sotie şi-a cheltuit întreaga moştenire lăsată de părinţii ei pe magazinul de calculatoare pe care soţul ei voia neapărat să-l deschidă. Deşi ştia că ideile lui referitoare la banii câştigaţi rapid CPE urma voi mai trece pe acolo numai pentru a ridica încasările zilnice.) erau total nerealiste. Nu putea să-l contrazică. În viaţa profesională el is făcuse deja singur probleme, nu se putuse împăca nic cu şefii, nici cu ceilalţi angajaţi. Devenise în scurt timp agresiv şi reacţionă prin lovituri verbale sub centura când ceva nu-i convenea. În plus, niciodată nu o scotea la capăt cu salariul lui. Acum întrezărea şansă cea mare. EA credea că nu are voie să-l priveze de această şansă, deşi avea presentimentul ca lucrurile nu vor ieşi bine. Mai exact, ştia că ideile lui erau irealizabile. Moştenirea rămasă de la părinţii ei s-a risipit şi, până la urmă, ea s-a bucurat că nu a rămas şi cu un munte de datorii.

Forme moderate ale sacrificiului de sine

Consideraţi ca ultimele două exemple sunt extremele triste ale unei capcaitati de autojertfire exagerat de mari? Este, cu siguranţă, adevărat, dar mă întâlnesc zilnic cu manifestări ale autosacrificiului.

Iat-o pe fata de douăzeci şi doi de ani, care nu vrea să-şi părăsească prietenul, deşi acesta i-a jefuit

carnetul de economii. Iată o femeie de treizeci şi opt de ani, îi duce soţului ei cele necesare pentru bărbierit pana la locuinţa iubitei acestuia. Iat-o pe tânăra sotie, în vârstă de douăzeci şi noua de ani, care îşi virează salariul în contul soţului ei şomer, pentru ca el are datorii. O bunică da cu regularitate o treime din pensia ei fiilor şi fiicelor ei. Ea însăşi sta într-o cameră preîncălzită, ca să-şi poată permite aceasta generozitate. Rareori o vizitează vreunul dintre ei. O sotie, care îl trimite singur pe soţul ei, pentru ca el lucrează atât de mult, într-o călătorie în America de Sud. Banii nu ar ajunge pentru a face *în doi* o asemenea călătorie. O sotie admite ca soţul ei să meargă cu nişte motociclete scumpe, cu toate că ea trebuie să parcurgă cu bicicleta drumul lung şi periculos pana la locul ei de muncă.

Dar sunt dispuse la sacrificii şi femeile care se duc de mai multe ori cu soţul lor la un film care pe ele, personal, nu le interesează absolut deloc, cele care accepta ca el să cheltuie pentru hobby-ul lui o treime din veniturile familiei. Mai sunt femeile care, peste munca lor propriu-zisă, mai fac şi curăţenie pe ici, pe colo, deoarece soţul lor are datorii la jocurile de noroc. Mai sunt şi cele care îşi iartă sotii pentru faptul ca petrecerea între bărbaţi, despre care ei nu i-au spus unde a avut loc, i-a înghiţit, din păcate, o miişoara.

Multe exemple, şi eu aud adeseori fraze excesiv de tolerante şi dispuse la iertare: „Dar nu e chiar aşa de rău". „Bărbaţii au nevoie de aşa ceva". „Aşa este EL. Eu nu-l pot schimba, de aceea ar trebui să-l părăsesc?" Renunţarea la sine neajutorată, renunţarea la influenta, rol de victima.

O caracteristică marcanta este aici dispoziţia anticipativa de a le face tuturor viaţa uşoară, fără să

aştepte măcar să fie rugate sau să li se ceară ceva. Să citeşti din ochi ce doreşte, de ce are nevoie sau ce i-ar fi plăcut omului din fata ta. Aceasta „clarviziune obţinută prin exerciţiu” e practicata de unele femei cu modestie şi fără a fi observate de nimeni. Ele sacrifica şi renunţă, ca şi cum nu ar exista nimic mai important.

Capcana modestiei

Este o adevărată virtute să renunţi la propriile tale pretenţii, la propriile tale interese”.

Modestia e o podoaba, dar progresezi mai degrabă fără ea.

Cât de des se rade pe sub mustăţi de aceasta zicala, cât de des se comentează impertinenta unuia care nu se da înapoi de la nimic, sângele rece al unui mitocan sau calculul îngheţat al unui comerciant amabil, care tocmai te-a tras pe sfoara. Pana şi victima zâmbeşte la viclenia făptaşului.

Adeseori, bărbaţii sunt aprobabil, cu o admiraţie ironica, dacă manifesta lipsa de modestie, făcându-li-se cu ochiul sau prin bătăi uşoare pe umăr, în timp ce în cazul femeilor modestia rămâne o virtute indispensabila. Nimeni nu ar trebui să întreacă o femeie în ceea ce priveşte altruismul. Altruismul e semnul caracteristic al feminităţii absolute.

Modestia are multe „cauze”: o conştientă de sine slaba, aşteptarea unor recompense cereşti sau pământeşti, teama de conflicte şi, nu în ultimul rând, speranţa de a te bucura de ocrotire şi respect.

Multe femei ascund cu multe pricepere în spatele modetiei îndoială asupra propriei lor competente de specialitate şi a capacităţii de a se descursa în viaţă.

Ele spera ca prin supunerea plină de respect, bine mascata, vor fi ferite mai bine de atacuri şi critici din partea colegilor sau a partenerului lor.

Câteva exemple de modestie greşit înţeleasă.

Nicole trăia împreună cu un bărbat mai în vârstă. Din multe motive, ei nu voiau şi nici nu se puteau căsători. De aceea, el tot o îndemna sa încheie o asigurare de viaţă, pentru el, ca să-i dea posibilitatea unei cât de mici siguranţe după moarte lui. Ar fi fost mai economic din punct de vedere al taxelor şi impozitelor, dacă *ea* ar fi fost aceea care ar fi încheiat asigurarea, pentru ca în acest caz nu ar fi fost percepute taxe de moştenitor. El lucra în domeniul consultanţiei referitoare la taxe şi impozite şi ştia ce spune. Era dispus, bineînţeles, să achite EL ratele. El a rugat-o în repetate rânduri să încheie o asemenea asigurare. Nicole era mişcată de atâta grijă, dar nu voia să accepte un asemenea dar. Aproape nu va mira pe nimeni faptul ca ea zâmbea cu deosebita drăgălăşenie când îi respingea propunerea. Asta ar fi prea mult, spunea Nicole, ea vrea doar să trăiască fericita împreună cu el, ea nu poate să accepte aceasta „punere la adăpost”.

Acest episod nu mi-ar fi rămas, probabil, în amintire, dacă iubirea lor nu ar fi avut un sfârşit tragic. Partenerul a murit în urma unei comoţii cerebrale. Ea a fost nevoită să se mute din locuinţa comuna şi, cu toate că era sfâşiată de durere, nu a avut încotro şi după patru săptămâni a reînceput să se chinuie la locul ei de muncă. „Dacă aş fi putut să nu lucrez o jumătate de an şi să mă liniştesc sufleteşte, aceasta mi-ar fi dat posibilitatea de a-mi lua rămas bun de la el aşa cum ne dorisem amândoi, dar pentru asta nu am bani. Ar fi trebuit să-i accept propunerea: în cele şase luni, banii mi-ar fi prins bine”.

Modestia greşit înţeleasă

Exemplul Elenei e mai puţin dramatic. Ea lucra într-un aşezământ social pentru bătrâni. Munca îi plăcea. Avea talent organizatoric şi multă pricepere în ceea ce preveste relaţiile cu colegii şi pacienţii. Fundaţia care susţinea aşezământul i-a oferit postul de director. Elena a cerut un timp de gândire, dar pe urma a refuzat oferta: un coleg mai în vârstă solicitase deja postul. Şi a considerat că e nedrept să treacă peste el. Mi-a relatat zâmbind despre simţul ei de dreptate atât de pronunţat. Eu am spus că aceasta este o modestie greşit înţeleasă. Ideea ca cineva e dat la o parte când eu primesc un loc de muncă apare aproape ori de câte ori se ocupa un post, indiferent dacă eu îl cunosc pe celălalt solicitant.

Un alt exemplu. Riecke este mama unui băieţel în vârstă de un an. Concediul ei de maternitate e pe sfârşite. Ea are greutăţi, deoarece firma nu vrea să-i garanteze locul de muncă. Dacă nu va veni la lucru în cursul următoarelor trei luni, firma va oferi altcuiva postul. Soţul ei a văzut dilema. După o oarecare ezitare, i-a propus să-şi ia el un an de concediu pentru creşterea copilului. Nu-i venea uşor, se temea că va fi luat în ras, dar aceasta era şi un fel de provocare pentru el. Fiind angajat permanent, nu ar fi avut niciun fel de dificultăţi cu autorităţile. Cererea sa ar fi fost aprobata. Dar Ricke a început să se codească, nu voia ca el să se sacrifice. După multe ezitări, ea i-a spus patronului că nu se va mai întoarce la firma. A preferat să nu-şi mai poate relua munca, decât să accepte oferta soţului ei: „Nu-i pot cere aşa ceva. Nu o

va scoate la capăt cu zaflemelile colegilor, nici nu-i va face plăcere să stea toată ziua acasă ori cu femeile din grupa mica”.

Toate acestea erau nişte pretexte. Soţul ei luase de mult hotărârea.

Şi Riecke este o victimă a modestiei ei. În esenţă, ea nu putea accepta ideea ca, de dragul ei, soţul să suporte privirile piezişe şi remarcile deplasate ale celor din jur, fiindcă pentru ea ar fi fost mai bine să se întoarcă la locul de muncă. Munca ei îi făcea plăcere şi, de fapt, s-ar fi bucurat să stea din nou în birou, în secţia de verificare a materialelor. O modestie greşit înţeleasă a determinat-o să ia o decizie cu multe implicaţii.

Modestia greşit înţeleasă apare mai rar în cadrul relaţiilor, deşi poate fi întâlnită şi aici, după cum o arata cazurile relatate. De cele mai multe ori, ea se manifesta în sfera activităţii profesionale, în contactele cu colegii, prietenii sau cunoscuţii.

Modestia greşit înţeleasă se furişează pe neobservate: nişte laude consistente pentru o muncă realizata în mod independent sunt energic bagatelizate. Propria realizare este explicata prin nişte simple întâmplări fericite şi prin ajutorul altora. La toate acestea se adăugă un zâmbet dulce, ruşinat. Şi femeia angajata profesional care amâna mereu o schimbare a locului ei de munca, prin care i s-ar deschide un câmp de activitate nou şi captivant, care refuza această şansă pentru ca şeful ei are nevoie de ea, e prinsă în capcana, ba chiar într-o dubla capcana. *Femeia modesta şi dispusa să ajute este o veritabilă subla greşeală.*

Eu sunt mica, şi creierul meu e curat, forţa şi tăria sa nu intre în el niciodat”, aşa suna maxima eretica a unei femei ieşite din capcană. Ea era

convinsă: „Lucrul cel mai rău la capcana modestiei este autoaprecierea nemărturisită că eşti prea proasta şi, de aceea, nu ai niciun drept să ridici pretenţii”.

În aceasta convingere este mult adevăr. Pot încerca femeile modeste să se convingă ca ele trăiesc pentru un scop superior sau pentru compasiunea interumana; de fiecare dată eu am avut impresia ca resortul decisiv în luarea hotărârii de a renunţa sunt îndoielile legate de propria persoană – indiferent cât de sublime şi cinstite ar fi motivele pe care ar căuta cineva să şi le vâre în cap.

În cazul modestiei exista, cred, şi cele mai puternice linii ale „eredităţii” sociale. Adeseori, mamele şi fiicele suferă în egala măsură de simptomul renunţării greşit înţelese. Acest joc poate deveni bizar când amândouă intra fără voia lor în concurenta pentru cucerirea celei mai înalte aptitudini spre modestie. Atunci când în modul cel mai politicos, pretins amabil, dar în spatele faţadei modestiei se duce o luptă dura ca să se vadă cine e mai capabila din acest punct de vedere, cine are voie să renunţe. Atunci, în spectatorul care ştie ce ştie se furişează o bucurie tainica; adeseori devine vizibil faptul ca în lupta veritabilă a modestiei împotriva modestiei, a unei femei împotriva unei alte femei (mai rar a unui bărbat împotriva altui bărbat), ies la iveala nişte însuşiri de luptător care altfel ar fi rămas bine ascunse.

Am auzit eu însămi o asemenea pereche, mama şi fiica, discutând în şoaptă despre care din ele ar trebui să primească o vază de argint valoroasa rămasă de la o mătuşă decedata. „La tine în apartament s-ar încadra mai bine”. „Tu te vei bucura mai mult timp de ea”. „Tu te-ai ocupat mult mai mult de mătuşă”. „Tu ai fost nepoata ei preferata”. „Ia-o tu, te rog”. „Nu, nu

pot să o iau, în niciun caz”. Până la urmă, o rudă îndepărtată a luat vaza: „Dacă nu puteţi cădea de acord...”

Modestia este socializata, pe de o parte, prin modele, dar prin răsplata acordata de părinţi pentru o comportare modesta. Părinţii deosebit de iubitori, puternici reuşesc mai frecvent să educe nişte copii ultramodeşti. Modestia este metoda prin care aceşti copii li se supun părinţilor. Fiindcă aceştia îi acorda copilului lor prea puţin spaţiu liber. Ei au nişte reprezentări extrem de precise despre ceea ce trebuie să devină cândva odraslele lor.

Capcana compasiunii

Pentru ca eu sufăr împreună cu alţii, suferinţa trebuie să dispară”.

A simţi compasiune – aceasta este o facultate umană importanta. Dar, într-o relaţie, compasiunea nu poate înlocui iubirea. Compasiunea şi iubirea nu sunt compatibile.

Capcana clar conturata a compasiunii e relativ uşor de recunoscut. Oricine îşi poate da seama imediat ca o femeie îşi leagă viaţa de un partener din mila, atunci când se vede clar ca aptitudinea ei de a trăi e deficitară. Ea începe să se ocupe de un asemenea bărbat moale, care în sfera profesională e dat mereu la o parte, încoace sau încolo, sau îl ocroteşte pe bărbatul care, fiind fratele mai mic, nu a ieşit niciodată din umbra fratelui mai mare. Îl consolează pe bărbatul care, ca fiu, l-a admirat pe tatăl sau, care era un om puternic, dar a rămas neputincios când s-a pus problema de a merge pe

urmele acestuia. Ea îl răsfăţa, fiindcă el nu a ieşit niciodată din rolul fiului fricos sau, şi mai rău, al ratatului. Nu îl iubeşte. Dacă nu ar fi atât de vrednic de milă, l-ar fi părăsit de mult.

Consecinţe catastrofale

E greu să recunoaştem compasiunea dăunătoare, când suferinţa celui compătimit (de exemplu, îndoielile legate de propria persoană, depresia, pierderea locului de munca) se manifesta într-un cerc restrâns de oameni şi răzbate foarte rar în exterior. Dam atunci de familiile aparent intacte, fericite, asupra cărora se abate, ca din senin, o catastrofă. Cum se ajunge la aşa ceva?

Cei care compătimesc exercita adeseori o influenţa negativa în sensul ca nu ajuta cu adevărat, ci contribuie, într-un mod absurd, la amplificarea balastului. Soţul îşi pierde locul de muncă, dar în exterior este păstrată o alta aprenta. Cei care compătimesc oferă adeseori numai acest ajutor. Impasului sufletesc propriu-zis nu i se oferă nicio supapa, nicio uşurare, şi cu atât mai puţin un ajutor. Unele tragedii aparent imprevizibile care se produc în diferite familii au uneori asemenea antecedente. Titlurile lapidare ce apar în ziare CSotul şi-a împuşcat sotia şi copilul) indica numai sfârşitul dramatic. Dacă studiem antecedentele, cel puţin câteva fapte cauzate de nebunie devin explicabile măcar într-o oarecare măsură.

Partenerul care şi aşa e slab îşi pierde cu totul baza de susţinere în viaţă. Singura „soluţie” care îi rămâne, pentru ca, în ultima instanţă, el nu poate să-şi

asume slăbiciunile, este, după el, să-i elibereze *pe toţi* din acest chin al vieţii.

Multe relaţii îşi găsesc stabilitatea printr-un mecanism bun al pendulului: Când unul din cei doi e jos, celălalt e sus şi poate fi sprijinul celuilalt. Acest mod de stabilire a echilibrului da greş în cazurile amintite.

Cum acţionează compasiunea asupra celui care suferă?

Acesta întrebare oferă o metodă sigura de a face distincţie între compasiunea veritabila şi cea greşit înţeleasă. Compasiunea veritabila, bazată pe o atitudine fundamentala puternica, echilibrata, are de obicei un efect neliniştitor, care diminuează apăsarea. Adeseori, ea îi da celui care suferă posibilitatea de a-şi activa potenţialele proprii de a rezolva problema, sau de a deschide măcar perspectiva unei descrispări şi de a ajunge la puţina linişte şi distanţare de suferinţă.

Cu totul altfel acţionează compasiunea greşit înţeleasă. Ea este încercarea bine mascata de a-ţi învinge, în ultima analiza, printr-o compasiune ipocrita, propria frica în faţa eşecului celui care suferă. Conform devizei: Eu te compătimesc, te rog să fii din nou puternic, sau, cel puţin, eliberează-mă de frica pe care o simt în faţa slăbiciunii tale.

Dar aici mai este şi un alt aspect: Oameni care au suferit în copilărie din cauza unui tratament brutal, din cauza suprasolicitării, a lipsei de iubire sau a singurătăţii au mai târziu tendinţa de a-şi rezolva propriile probleme folosindu-se, în mod simbolic, de alţi oameni sau de animale. Din păcate, şi unii protectori ai animalelor, oricât de justa ar fi atitudinea lor fundamentala, trebuie trecuţi în aceasta categorie. Adeseori percepem chiar tendinţele agresive din interiorul unor asemenea activişti, care sunt

reflectarea chinurilor suferite de ei înşişi.

Când compasiunea şi, implicit, eliberarea simbolica se îndreaptă spre un alt om, se pune în mişcare un *circus vitiosus*. Compasiunea îşi ratează efectul – cel puţin, după mai mult timp. Cea care compătimeşte suferă o dezamăgire care o va apăsa sufleteşte, fiindcă încercarea ei de a ajuta eşuează. Prin acesta, ea este obligată sa joace fără voia ei rolul din cauza căruia a suferit, probabil, în trecut: Nimeni nu a ajutat-o, şi cum ea se confrunta cu propria neputinţă de a ajuta. Ea este la fel de rea ca şi cei care s-au aflat în preajma ei în copilărie şi nu au ajutat-o.

Compasiunea este asociata adeseori cu o trăire vizuală. Dacă este la televizor nu s-ar prezenta atâtea imagini ale suferinţei, probabil ca mila telespectatorilor, exprimata sub forma sponsorizărilor, ar fi cu mult mai mică.

Totuşi, aceasta compasiune nu corespunde sensului pozitiv al cuvântului. O compasiune serioasă şi plină de sens are un alt izvor; aici compasiunea noastră se trezeşte datorită faptului că avem o legătură de afecţiune cordiala cu un om. Şi fără percepţia vizuală, ne transpunem în situaţia lui sau a ei şi suferim împreună cu respectivul.

În cazul falsei compasiuni, pretenţia sau părerea că putem sau că trebuie să-l ajutam pe cel care suferă sau că trebuie să-l ajutam pe cel care suferă să iasă din impas este mai degrabă foarte redusa sau nu exista deloc. De aceea, în general, aceasta forma de compasiune e legată de un acţionism lipsit de vlaga, care mai mult nelinişteşte „victima” decât o linişteşte. Adeseori, cei sau cele care compătimesc sunt înclinaţi să verse lacrimi într-o măsură mai mare decât cel care suferă propriu-zis. În ultima instanţă, cel care

compătimeşte se compătimeşte întotdeauna pe sine însuşi, el suferă întotdeauna de două ori. Totuşi, cei care compătimesc vor să-şi păstreze neapărat calmul, ceea ce, de regulă, înseamnă un zâmbet schimonosit. De obicei, în substrat se afla gândul sau sentimentul ca trăsăturile propriuli chip au scăpat total de sub control. Deasupra celui care compătimeşte este suspendata o dramatica sabie a li Damocles: grija de a provoca el însuşi compasiune. Aceasta este în mod frecvent una dintre reprezentările cele mai ameninţătoare, deşi dorinţa de a fi compătimit e înrădăcinată adânc şi uneori răzbate la suprafaţă cu putere, dar puţin mai târziu este reprimata din nou în mod energic.

Femeia docila

Femeile au nevoie de aliaţi

Femeile trebuie să gesească sprijin şi protecţie la aceia care vor cu adevărat să schimbe ceva. Şi ele trebuie să-şi dea seama în mod clar ca şi unele prietene bune ar dori adeseori să lase lucrurile aşa cum sunt, chiar dacă teoretic îşi exprima alte păreri.

Dacă sunteţi dârză şi vreţi să lăsaţi în urma vechile clişee, veţi ajunge să fiţi consideraţi o femeie bărbătească, o Xantipa sau chiar mai rău! Dar acest lucru nu trebuie se va deranjeze. Încercarea de a găsi un drum propriu, dorinţa de a clarifica ceva, speranţa de schimbare, toate acestea sunt nişte forte motrice care au nevoie să fie sprijinite. Trebuie să căutăm şi să găsim oameni care gândesc şi au aceleaşi dorinţe ca noi. Vechile prietenii capătă un accent nou.

E important să acceptăm gândul ca femeia care tinde spre schimbare va ieşi din cercul prietenelor ei. Prietenii se aduna pentru că au ceva în comun. Când acel ceva comun se schimba, se schimba şi prietenia. Pentru ideile şi scopurile noi avem nevoie de oameni noi, pentru ca prea puţine dintre „vechile” prietene ne vor urma. Trebuie să vă aşteptaţi însă şi la faptul ca unele dintre cele mai bune prietene ale dvs. să vă asalteze cu reproşuri pentru că se simt neglijate sau ameninţate de acţiunile dvs.

Cel mai bine este să ne căutăm aliaţii acolo unde nivelul interesului este similar. Schimbările pe care doriţi să le faceţi sunt suficient de greu de realizat şi când sunt mai mulţi care pun umărul. Totul poate fi suportat însă mai uşor dacă ne dam putere şi ne încurajăm reciproc.

Femeile trebuie să înceteze să se mai plângă de structurile existente ale puterii şi de imaginile rolurilor şi să mai sufere într-un mod lipsit de sens. Aşa ceva nu face pe nimeni să progreseze. Trebuie să deveniţi dvs. înşi vă atente şi să vă atrageţi una alteia atenţia când alunecaţi din nou în nişte clişee vechi. Trebuie se va fiţi sprijin una alteia, cu sfatul şi cu lupta, şi să învingeţi împreună momentele de criza.

Orice proces de transformare cere timp şi e anevoios, indiferent că e vorba de o schimbare personala sau de un proces de transformare sociala. Sigur e faptul ca schimbarea structurilor sociale sau, mai concret, o aşezare a femeii pe nişte poziţii noi, e multistratificată. De aceea, poate că trebuie să lucreze mai multe generaţii pentru ca lucrurile să se schimbe. Chiar dacă în cap (şi în propriul cap) s-a instalat deja înţelegerea acestui lucru: Calea ce duce la o schimbare definitivă a comportamentului este anevoioasa şi pavata cu contralovituri. Dar astăzi e

necesar ca femeile să suporte aceste greutăţi. Cine altcineva să lupte în locul lor?

De asemenea, nicio femeie nu va ajunge departe dacă va căuta să le arate bărbaţilor tot ce au greşit ei şi să-şi risipească forţele ţinând tirade critice la adresa lor sau chiar nutrind sentimente de ură faţă de sexul opus. Aceste atacuri nimeresc în gol sau se întorc împotriva femeii. E nevoie de spirit constructiv, nu distructiv. Femeile trebuie să acţioneze din proprie iniţiativă, fără a aştepta să fie împinse de la spate.

În viaţa profesională, bărbaţii se apăra de concurenta femeilor. Punerea sub semnul întrebării a „calificării feminine” este, cu siguranţă, argumentaţia cea mai bună. Dar acest lucru nu are neapărat de-a face cu misoginismul. Cine are şansa de a exclude jumătate din numărul concurenţilor o va face. „Lupta dintre sexe” este exclusiv un praf de puşcă folosit pentru a se trage în nişte argumente irelevante sau lipsite de obiectivitate. Şi acest lucru trebuie spus.

Imaginaţi-vă ca unul dintre colegii dvs. se teme de calificarea dvs. şi, de aceea, răspândeşte tot soiul de maxime despre superioritatea bărbatului. Nu vă lăsaţi intimidata. Urmăriţi-vă în continuare obiectivele, fără crispare.

Femeile se blochează reciproc

Cu mult mai grav se frânează femeile înseşi. Acest lucru începe cu idealul siluetei zvelte, care le obsedează pe cele mai multe dintre femei. În general, aceste urme exista numai în capul femeilor, pe bărbaţi asta preocupându-i mai puţin. Femeile creează norma, pretind realizarea ei şi o atribuie apoi bărbaţilor.

Remarca lipsită de răutate a unei prietene: „Ai pus ceva pe tine!” răneşte mai adânc decât critica unui bărbat. În mod evident, femeile iau mai în serios părerea „tovarăşelor de sex” decât pe aceea a bărbaţilor şi îi acorda mai multă importanţă. Majoritatea bărbaţilor considera că nu e deloc important dacă sotia lor cântăreşte cu câteva kilograme în plus sau în minus. Mulţi nici măcar nu observa.

Şi prejudecata conform căreia bărbaţilor le place să fie serviţi e valabila, dar în mod limitat, pentru ca, de fapt, oricui îi place să fie servit. Dar, după o perioadă de acomodare, bărbaţii sunt în stare foarte bine să se împace cu faptul că seara nu găsesc o mâncare caldă, gătită. Poate că soţul flămând va bombăni ceva, prost-dispus, pentru sine, dar faptul ca soţia cuminte va avea sau nu conştiinţa încărcată şi aceasta o va face să treacă sau nu imediat la bucătărie depinde de ea şi numai de ea. În acest moment ea trebuie să spună „nu”. Mai întâi în interior, ei înseşi, apoi şi lui.

Ca să excludem neînţelegerile, să mai spunem încă o dată:

În general, bărbaţii preferă, cu siguranţă, să le considere pe femei nişte fiinţe dependente şi îi pun piedici oricăreia dintre ele care vrea să trăiască în mod independent şi pe cont propriu, dar cel mai mult se frânează femeile între ele.

Cum îşi recunoaşte ea comportamentul servil?

Capitolul care urmează se limitează la

prezentarea câtorva modele comportamentale. Totul se învârte în jurul întrebării: Cum poate o anumită femeie să devină stăpână pe propria ei situaţie? Cum *îşi recunoaşte ea însăşi* comportamentul servil şi cum se poate elibera de el?

Un comportament servil se ascunde adeseori în spatele caracteristicilor „femeilor bune”, care sunt, de fapt, bune când vin din interior, când ceea ce facem coincide cu ceea ce vrem. În general, oamenii acţionează dintr-un impuls, fără a se întreba ce consecinţe va avea, peste un timp relativ scurt sau poate mai lung, propriul lor comportament. Poate că efectul de moment e bun, precum evitarea unui scandal, de exemplu, dar, cu timpul, pierderile pot fi mari: un sentiment redus al propriei valori sau o boală, ca să numim doar două dintre consecinţele posibile.

Cum poate să-şi dea seama o femeie dacă a acţionat, într-adevăr, pe baza unei convingeri proprii, în interesul ei, sau dacă înseamnă doar tendinţa de a se supune?

Dacă vă simţiţi prost după ce aţi fost gata să ajutaţi înseamnă că aţi căzut într-o capcană!

Femeile care cedează

Grit: El vrea să mănânce la un restaurant italian, ea preferă unul grecesc. Ca să evite nişte discuţii lungi, Grit hotărăşte că pentru ea nu e chiar aşa de important unde vor merge, şi cedează.

Chris: El vrea un concediu cu sporturi extreme, ea preferă ceva cultural. Ea gândeşte: „Mişcarea o să-mi facă sigur bine” şi cedează. Vor face surfing turbat

în Arlechw şi el o să i-o ia mereu înainte cu toată puterea, ca în fiecare an, când vor fi pe apă.

Susan: De dragul profesiunii lui, s-au mutat deja de cinci ori, a şasea mutare nu e departe! Susan nu mai vrea. Are ea însăşi un loc de muncă atractiv, la care nu vrea să renunţe. Conştiinţa ei de Leonota îi şopteşte la ureche tot felul de învinuiri, panca and ea se înmoaie ca untul. Să stea în calea carierei lui ar însemna să meargă prea repede. O să găsească un alt loc de muncă.

Geli: El voia să aibă copii, imediat, doi, unul după altul. În ceea ce îl priveşte pe al doilea, jurase că el e „Bărbatul Nou", că îşi va lua concediu pentru creşterea copilului. Sfârşitul poveştii: Ea sta acasă. Imediat după naştere a apărut marea lui şansă. Un post de director la firma-mamă din SUA. El pleacă singur, „deocamdată".

Femeile trebuie să-şi depisteze motivele faptelor:

Întrebaţi-vă: Întotdeauna când eu sunt... sunt aşa pentru că vreau cu adevărat? Ori mă comport aşa pentru că alţii se aşteaptă de la mine la acest lucru, sau poate eu presupun că alţii aşteaptă de la mine un asemenea comportament?

Încercaţi să aflaţi ce folos vă aduce de fiecare dată un anumit tip de comportament! Şi întrebaţi-vă, de asemenea, ce avantaj aţi sperat că veţi obţine.

Încercaţi să găsiţi în nişte situaţii critice răspunsuri concrete la aceste întrebări:

Care sunt dorinţele mele?

Ce motiv îmi determina modul de a acţiona?

Ce aştept în schimb, dacă mă port într-un anumit fel?

Ce căi duc spre ţelul meu?

Ce gesturi alternative, ce modele lingvistice

şi de acţiune am, în afara celor care îmi vin în minte imediat?

Care este dispoziţia mea chiar în acest moment?

Ce mi-ar plăcea să fac cel mai mult?

Ce este cel mai bine pentru mine?

Ce s-ar putea întâmpla dacă aş persevera?

Ce temeri mă opresc să o fac?

***Cum mă simt* când îmi dau seama clar că îmi trec cu vederea propriile interese şi mă neg astfel pe mine însămi?**

Cum mă voi simţi:

mâine/săptămâna viitoare/luna viitoare/anul viitor?

Cum *m-am simţit* în nişte situaţii compatibile cu acestea?

Scopul este acela de a demasca un comportament de persoana dependent individual. E vorba de comportamentul care e înrădăcinat în fiecare femeie. Abia după aceea îmi voi putea elabora strategiile personale de autoapărare.

Supunerea are multe fete. Eu am găsit trei categorii, pentru a le putea identifica mai bine:

Ritualurile supunerii sunt nişte acte care semnalizează supunere, tendinţa de a ceda şi umilinţă.

Gesturile supunerii descriu un comportament nonverbal în exprimare: limbaj corporal, mimica, gesturi.

Limbajul supunerii înseamnă, pe de o parte, cuvântul rostit, felul de a alege cuvintele, dar şi metamesajele, adică ceea ce se spune printre rânduri, şi registrul vocii.

Mesajele supunerii sunt demascate în aceste trei sfere. Ele fac ca femeile să-şi pună singure piedici în evoutia lor şi să le dea altora posibilitatea de a se

folosi de ele. Acesta este autosabotajul inconştient.

Autosabotajul inconştient

Femeile le confirma bărbaţilor prejudecata superiorităţii lor printr-un comportament servil. O femeie care se arata umilita sau supusa consolidează panta puterii. Aceasta este o scădere a propriei valori. Ea confirma existenta unor bariere pe care mai târziu EA numai cu greu le mai poate depăşi.

Ritualurile supunerii: O directoare rămâne „politicoasa” fata de şeful ei de secţie neobrazat. Reacţia ei seamănă cu o ceremonie a bunei-cuviinţe: alege cuvinte amabile, intensitatea vocii e scăzută, estompata. Zâmbeşte în timp ce el o întrerupe. El o numeşte „stimata doamna directoare” şi îi da sfaturi cu un glas tunător. Dar ea rămâne datoare cu o strategie de respingere care să meargă drept la ţinta. Admite ca el să-i ţină piedici în cadrul unei consfătuiri cu şefii de secţie.

O şefă a serviciului personal îşi cauta actele, amâna nişte lucrări importante, din cauză că nu vrea să o încarce pe secretara ei cu pre multă munca şi, oricum, acesta ar avea nevoie de prea mult timp să le găsească.

Gesturile supunerii: Vi se impun în repetate rânduri să efectuaţi nişte lucrări colatarale. Dvs. le refuzaţi spunând „nu”, dar *zâmbiţi ca şi cum v-aţi scuza şi priviţi în jos, dând din cap cu sfială*. Toată acestea sunt echivalente cu invitaţia: „Mai încearcă o dată, poate ca voi spune totuşi «da», fiindcă astfel o să mă simt nesimţita sau meschina”.

Limbajul supunerii: Dvs. să supuneţi părerea,

sunteţi sigura pe ceea ce spuneţi, dar, va încheiaţi propoziţia prin întrebarea cu care parca va retrageţi, precaut, afirmaţiile: „Aşa e, nu?” sau „Nu credeţi şi dvs. că e aşa?” În felul acesta, atribuiţi judecăţii altora mai multă valoare decât celei proprii.

Foloasele imediate ale supunerii

Se ridica întrebarea: Ce folos aduce supunerea? Multe femei îşi îndoaie spatele fiind convinse ca zâmbetul, rugăminţile, plânsul, cerşitul unei permisiuni sau cuminţenia sunt nişte strategii feminine bune, care agiura succesul. La prima vedere, sistemul funcţionează. În mod frecvent, la început apare un efect pozitiv. În general, vine reacţia dorită, fetiţă care îi da, cuminte, altui copil bomboana ei e lăudată. E lăudată fata mai mare, care face, cuminte, ore suplimentare şi termina lucrările colegilor. Conducătoarea auto care priveşte neputincioasa e ajutata sa schimbe anvelopa, sotiei fricoase i s-a da la o parte din cale tot ceea ce o poate înspăimânta.

Şi Britta a căutat să scape de solicitările activităţii profesionale prin supunere. Reuşise să-şi termine facultatea, dar timp de mulţi ani nu şi-a găsit niciun loc de muncă şi a trăit pe spatele partenerului ei. Argumenta cu multă pricepere. Se vindea ca absolventa inteligenta a unei facultăţi, care se considera prea bună pentru a lucra doar ca secretara pana când va găsi un post bun în specialitatea ei. O vreme, a fost crezuta. După ce, în sfârşit, şi-a găsit locul de muncă visat, jocul s-a încheiat totuşi în curând. Fiind ca a rămas gravida. A fugit în cel mai adevărat sens al cuvântului de răspunderea

profesionala, prin faptul că a devenit mama. Aceasta fuga nu a fost deloc grea pentru ea. Fiindcă pentru femei o sarcină este o cale acceptabila de a scăpa de stresul vieţii profesionale. Dar preţul pe care l-a plătit a fost mare. Partenerul ei îi cerea tot mai multe servicii în casă. De bebeluş nu se ocupa aproape deloc, şi a rămas singura cu problemele ei.

Folosul imediat a existat. Totuşi, răul pe care l-a provocat comportamentul servil a fost mare şi de lungă durată. El începe în sâmburele cel mai adânc al fiinţei: Sentimentul propriei valori începe să se erodeze. În cele din urmă, nici lucrurile pe care şi le dorea nu s-au realizat. Aşa se întâmplă, în mod inevitabil, pentru ca speranţa ca alţi vor crede în noi mai mult decât noi înşine trebuie să rămână neîmplinita. Consecinţele devin vizibile atunci când în urma unei nemulţumiri permanente apar stări de epuizare, oboseala şi simptome de boala. Efectul asupra colegilor, prietenilor şi cunoscuţilor se vede când ei rup, treptat, relaţiile cu respectiva.

Lungul drum al autoincatusarii

Cauzele şi corelaţiile pot fi greu de detectat ulterior. De cele mai multe ori, începutul a fost făcut cu ani în urmă, poate ca totul a debutat printr-o acomodare aparent inofensiva. O supărare înghiţită cu un zâmbet, furia, cauzată de o sărbătoare familiala, reprimata, înţelegerea fatala faţă de o prietenă. Şi, probabil, primele semnale de avertizare nu au fost luate în seamă: zâmbetul neajutorat, dezamăgit sau resemnat, ceafa încordată, stomacul strâns, durerile de spate, migrenele.

Unele femei se adaptează situaţiilor date, confirmând nişte prejudecăţi împotriva cărora femeile lupta deja de generaţii. Ele aşteaptă ca cineva să le vina în ajutor, spera să fie salvate din nişte situaţii dificile. Comportamentul l-au învăţat. Partea perfida consta aici în faptul ca uneori merge, chiar dacă numai pentru scurt timp. Cercetările au arătat ca băieţii sunt îndemnaţi să-şi rezolve ei singuri problemele. Fetele însă sunt ajutate, lor li se iau din cale piedicile. Când devin femei mature, ele cred că merge tot aşa. Ele sunt între ciocan şi nicovala: a accepta o provocare ar însemna să facă ele însele ceva. Să schimbe o anvelopa, să ocupe un loc de muncă ori să organizeze o călătorie. Dar asta ar însemna să-şi murdărească mâinile, să lucreze din greu, să suporte eşecurile. Adică să-şi asume nişte responsabilităţi şi să înfrunte singure consecinţele. În schimb, exista sana (?) de a aştepta până când va veni cineva şi îşi va pune la dispoziţie mana salvatoare. Acesta poate fi, pentru scurt timp, o uşurare.

Petra, de exemplu, credea că nu mai poate să conducă maşina. Totul a început în mod absolut inofensiv. De când trăia împreună cu partenerul ei, condusese el aproape întotdeauna. El conducea mai repede. Şi nici nu-i plăcea să-i audă comentariile, când se afla ea la volan. Când el mergea cu viteza mare, avea o senzaţie cam neplăcută, dar tot era mai uşor de suportat decât remarcile lui ironice. Situaţia a devenit critica pentru Petra când a fost implicată în două accidente rutiere uşoare. După aceea, a condus din ce în ce mai rar, şi, după un timp, a devenit atât de nesigura, încât odată şi-a pus maşina cu spatele către zidul unei case. Îşi dovedea ca, într-adevăr, nu mai ştie să conducă, deşi la cele două accidente nu avusese nicio vină. Dar tatăl ei spunea mereu ca ea nu ştie să

conducă bine. Ori de câte ori se pregătea să plece, trebuia să audă litania unui şir de *sfaturi bune*. Azi crede ca tatăl ei a avut, probabil, dreptate.

Petra se împăcase cu micul ei handicap. Se bucura, într-un fel, ca soţul ei o sprijinea cu atâta dragoste: Luase asupra lui sarcina tuturor cumpărăturilor mari şi o ducea cu maşina la sport sau la cinema. Era cu mult mai comod să fii dus mereu unde voiai. Şi era frumos să simţi că aveai pe cineva care să te ajute la nevoie. Să scriem un câştig sub linia socotelilor? Nu prea. Petra e prizoniera. Orice pas pe care îl face poate fi controlat de alţii. Dependenta ei e tot mai mare şi în curând ea nu-şi va mai putea lua singura hotărârile. S-a pus în mişcare o spirala invizibila. Petra devine tot mai fricoasa şi mai inapta pentru viaţă. Aproape că nu mai exista niciun lucru pe care să-l poată face singura. Are mereu nevoie de soţul ei şi, chiar dacă este lângă ea, simte cum apare o uşoară frica, imposibil de definit.

Petra nu e un caz izolat. Multe femei trăiesc având nişte sentimente puternice de frică, care le încătuşează de căminul şi de vatra lor. Aproape întotdeauna asemenea sentimente au pus stăpânire pe ele treptat. Şi adeseori frica le fereşte de luarea unor decizii, care poate că le-ar face să iasă din tiparul căsniciei. Pare grotesc, cel puţin pe termen scurt.

Rădăcini timpurii

Condiţiile unei asemenea limitări în viaţă sunt create adeseori în copilărie, când părinţii sau alţi adulţi ori copii mai mari influenţează procesul de formare a normelor şi reprezentărilor despre rolurile

pe care trebuie să le joace fiecare. În aceasta perioada se pune piatra de temelie pentru felul în care se vor autoaprecia aceşti oameni: puternic, inteligent, talentat la matematica sau neajutorat, slab sau prost. Părinţii îşi educa în mod inconştient bebeluşii ca să devină băieţi sau fete. Educarea unui copil care va deveni o fată este aproape sinonima cu educaţia pentru neajutorare. Fetel învăţa de timpuriu că nu sunt în stare să facă singure decât puţine lucruri. O mână grijulie le da la o parte piedicile din cale, înainte ca ele să fi fost recunoscătoare ca atare.

Involuntar, mamele îşi alăptează fetiţele mai repede decât băieţaşii, le ating mai rar şi nu le iau în braţe atât de des.

Şi azi poţi recunoaşte un băieţel după costumaşul albstru, iar fetiţele după cel roz. Şi astfel, salopeta albastră rămâne şi mai târziu o îmbrăcăminte tipic masculina, indiferent că e distinsa, dungata sau murdara.

Deasupra pătucului unde stau culcate fetiţele se leagănă figuri mobile reprezentând flori, păpuşele, îngeri, în timp ce deasupra bebeluşilor băieţi sunt atârnate avioane, maşinuţe, căluţi şi vaporaşe. Băieţelul afla de timpuriu care va fi mai târziu. El este de pe acum un mic pilot. Cine să se mai mire: Deja în primele luni de viaţă pe fetiţe le interesează mai ales pozele care reprezintă oameni, iar pe băieţei cela care înfăţişează obiecte!

Chiar dacă oamenii de ştiinţă nu au ajuns încă la un consens în ceea ce priveşte răspunsul la întrebarea dacă anumite modalităţi comportamentale sunt înnăscute sau dobândite în contact cu viaţa sociala, chiar este cert ca educaţia specifica pe sexe începe din primele zile de viaţă, dacă nu cumva chiar din pântecele mamei. Fătului care da din picioruşe i se

prezice un caracter masculin, pentru că e activ: „În mod sigur o să fie un băieţel frumos, care să se descurce în viaţă şi conştient de sine!”

Fetele băieţoase sun, în schimb, rele. Li se atribuie intenţia de a necăji pe mama lor. Fetele trebuie să înveţe să se joace ca să se joace, nu ca să câştige. Ele trebuie să fie întotdeauna politicoase şi amabile. Fetele sunt dresate în direcţia armoniei şi educate să facă pace în orice situaţie.

Un tată o îndeamnă pe fiica lui, în vârstă de opt ani, să dea mânuţa; ea reacţionează cu timiditate, se codeşte; comentariul lui: „Hai odată, bestie mica”. O voinţă proprie de bestie mica, asta nu se cere de la fetiţe. Şi ori de câte ori fetiţa vrea să-şi impună ideea, voinţa de a-şi manifesta nestânjenită dorinţa apriga de mişcare, ea e considerata rea, încăpăţânată şi îndărătnică.

Privirea paterna exprima dispreţ şi manie. Unui băieţel, cu siguranţă, i s-ar fi iertat aşa ceva. Băieţeii aşa sunt, încăpăţânaţi. Ei trebuie să-şi impună când şi când voinţă. E sănătos să mai dea cu corniţele.

În felul acesta, nişte copii voioşi, lipsiţi de grijii, sunt modelaţi nişte bărbaţi duri şi nişte doamne dulci.

Fetelor li se mai iartă purtarea lor năvalnică, sălbatică, atât timp cât mai sunt la vârsta şcolii primare, mai târziu fiind obligate fără mila să înveţe cum se poartă o doamnă. Greşelile sunt acceptate doar pentru scurt timp, ulterior, odată cuntrarea în pubertate, persiunea se intensifica. Cea care nu se pleacă pierde aprobarea şi afecţiunea adulţilor şi a celor de o vârstă cu ea, în egala măsură. Pretinsul cer pe pământ prezis în mod sibilinic, gratiile aurii ale coliviei pe cât de aurie pe atât de vrednica să fie dorita ameninţa sa le fuga chiar de sub nas. Şi dacă toate aceste ameninţări nu dau roade, mai târziu se

presupune ca ceva nu e în regulă cu micuţa. Modul subtil în care copiii sunt educaţi pentru a-şi juca rolurile e mai greu de depistat azi decât în trecut, fiindcă străduinţa de a educa într-un mod neutru din punct de vedere al rolurilor este autentica şi în acest fel modele specifice rolurilor dispar sub plasa deghizatoare a generozităţii, liberalismului şi tolerantei. Şi aşa sunt confirmate, fără voie, vechi prejudecăţi.

Femeile sunt mai puţin agresive, au un interes mai redus fata de tehnica, sunt mai pasive, mai puţin independente, mai puţin ambiţioase decât bărbaţii, sunt creative în sferele de activitate care cer o motricitate fina, ele tricotează, fac diferite lucrări manuale, sunt buni ceramişti – şi toate acestea, pe cât posibil, spre folosul familiei

Ceea ce, mai târziu, e considerat feminitate naturala sau masculinitate naturala e implantat la nivel subconştient în cea mai frageda copilărie, ba chiar la vârsta sugarului, şi mai târziu este considerat ca fiind înnăscut.

Cu cât un comportament e învaţă mai devreme, cu atât e mai greu de recunoscut ca fiind ceva dobândit. Dar ceea ce a fost „dobândit” poate fi şi schimbat.

Fetiţă care a fost luată în braţe, dezmierdata şi ţinută strâns, de îndată ce se îndepărtează de mama ei, este luata mai repede înapoi decât băieţelul de aceeaşi vârstă cu ea. Ea afla că e periculos să încerci să cucereşti lumea.

Metoda cea mai evidenta pin care fetiţele sunt dresate să se acomodeze cu persoanele, să manifeste interes fata de oameni (într-o măsură mai mare decât fata de situaţii şi obiecte) este aceea de a dărui păpuşi, pe care fetiţele le primesc în dar încă de la

vârsta sugarului, pe când băieţii nu. Deja la zece luni ele îşi leagănă păpuşile, unii cercetători numind aceasta reflexul de a legăna păpuşă. Ironie sau amara înţelegere greşită? În mod eronat, acest comportament e interpretat drept instinct matern, când e vorba, propriu-zis, de rezultatul unei dresări neîncetate a feminităţii.

Lista exemplelor care arata cum din nişte copii mici se fac nişte bărbaţi tipici şi nişte femei tipice e lungă. Câteva sunt evidente şi cunoscute: Oricine ştie că o fetiţă e învaţă cum să se joace cu păpuşile şi ca băieţilor li se dau mai ales jucării cu caracter tehnic. Dar şi aceste cazuri sunt zilnice: O educatoare relatează entuziasmata cât de mult se bucura atunci când băieţii se urca pe masă. Ea se distrează văzând cât de amuzanţi şi cât de şmecheri sunt când se sustrag regulilor şi îşi neglijează îndatoririle. Povesteşte zâmbind amuzata cum accepta tacit, opunând eventual o uşoară rezistenta, faptul ca băieţii încalcă regulile. În cuvintele ei vibrează admiraţia când descrie cum aproba, cu o uşoară supărare, ca băieţii să nu respecte lucrurile convenite deja cu ei. Băieţeii îi dau un sentiment de nesiguranţă, fetele nu scapă de ea tot atât de uşor.

Băieţeii primesc mai multe jucării. Fetele primesc adeseori un lucru folositor, care poate fi păstrat mult timp, când îşi vor face zestrea. Băieţii se distrează, fetiţele se pregătesc în vederea rolului de casnica. Adeseori, fetele sunt scutite de poveri, ele nu au voie să ducă lucrurile grele. Oare sunt prea slabe? În timpul ciclului, nu au voie să facă sport, nici să înoate. Sunt bolnave?

Fii atentă!” iată avertismentul cu care se condrunta mereu fetele. Ele trebuie să fie extrem de atente, deoarece pericolele pândesc de pretutindeni.

Sub pretextul ca li se poartă de grija, fetele sunt învăţate să nu rişte nimic şi aşa se reduce, ulterior, şansă de a câştiga! Concurentul „femeie” este exclus de timpuriu!

O capcană perfida în care pot cădea femeile este credinţa lor ca acela care la face rău are, de fapt, „doar” intenţii bune cu ele. Ca în spatele tutelarii, al sancţiunii sau al „sprijinului”, se afla o dorinţă sublima, altruista, de a ajuta. Pentru acest lucru trebuie să fie recunoscătoare. Chiar şi atunci când consecinţele au fost catastrofale: „Intenţia buna contează”. Metoda este un fel de dubla legătura: comportamentul conţine două mesaje contradictorii. Aşa ajung femeile într-o situaţie care duce la neajutorare. Oricum ar reacţiona, reacţia va fi greşită: Li se refuza avansarea la locul de muncă, sub pretextul ca li se poartă de grija: „Te-ai suprasolicita, vreau să te feresc de asta”. Capcana de aici: Dacă cea în cauza lupta pentru ascensiunea ei, e nerecunoscătoare. Dacă da înapoi, pierde mult din conştientă de sine.

E greu să iei decizii conştiente dacă ţi-ai pierde simţul pentru ceea ce îţi face bine şi ceea ce îţi face rău. Astfel încât, la capătul educării pentru rolul de femeie se afla adeseori un lucru: femeile ies întotdeauna prost. Ele reacţionează ilogic, vorbesc prea mult şi pe ocolite, sunt viclene şi intuitive. Adultul matur, sănătos din punct de vedee psihic, este clar altfel, el e analitic, exact, abstract şi direct: un bărbat tipic. Femeile fie au un psihic problematic, fie sunt bărbaţi! Şi astfel, ele sunt inapte pentru sarcinile de răspundere, sunt predestinate mai degrabă să lucreze conform unor indicaţii.

Dar azi toate astea s-au schimbat, veţi spune. Eu îmi educ copilul ca să devină un adult independent,

indiferent că e fetiţa sau băiat. Dar, din păcate, rolurile stereotipe ale strămoşilor noştri sunt transmise neştirbite mai departe. Adeseori, fără să vrea şi fără să-şi dea seama, mulţi părinţi duc mai departe, prin comportamentul, prin obişnuitele lor, prin ritualurile familiei, exact ceea ce vor să evite.

O inginera din domeniul aveatiei e gravida. Ea îşi doreşte un băiat, fiind convinsa ca, prin natura lor, băieţii sunt mai interesaţi de tehnica şi mai dotaţi pentru aceasta.

Sofia are cinci ani, ea aproape că nu se mai joaca cu păpuşile: mama ei, deschisa la nou, i-a dăruit o maşinuţă teleghidata – ea e sigura că are nişte modele educative neutre. Maşinuţa, un trenuleţ şi mica trusa cu scule o dovedesc din plin. Dar capcana o înhăţă, atunci când Sofia vrea, cu îndrăzneală, să se caţere într-un copac. Mama o da jos, speriată.

Betty vrea să-şi educe fetiţa în aşa fel încât ea să devină o persoană puternica, dar îi vara în cap ideea că trebuie să lupte prin cuvinte, chiar dacă e atacata, să nu lovească la rândul ei, să se apere doar verbal, nu cu pumnii. Dacă micuţa face o scenă din cauză că a pierdut la un joc, Betty îi spune: „Nu jucam ca să câştigăm, ci ca să ne distram *împreună*”.

Mereu recurgem automat la vechile modele comportamentale şi educaţionale. Măturile vechi, nu cele noi, fac treaba bună. Şi alunecam, fără să ne dăm seama, în pofida celor mai bune hotărâri pe care le-am luat, în vechile modalităţi comportamentale. Acestea ne sunt familiare, cu ele ne simţim singuri. Ele sunt înrădăcinate de generaţii. Orice mama ştie acest lucru. Ea rosteşte o propoziţie, o comentează şi se simte deprimata: „La fel ca mama”. Asemenea cuvinte nu ar trebui să-i iasă niciodată din gură. Ea ştie cât de afectata fusese în copilărie când mama vorbise cu ea

aşa. Cum a fost în stare să spună un asemenea lucru? Recunoaştem la noi, cu spaima, exact aceleaşi ticuri cu care propria mama îşi adusese familia la disperare, ba chiar mai rău, copiii şi partenerul se plâng de un asemenea comportament.

Sunt „succesele timpurii ale educaţiei”, care mai târziu fac ca fata să fie considerată o persoană de natura tipic feminină. Acest comportament nu e înnăscut. El are la baza o exersare răbdătoare a amabilităţii, dependentei şi adaptării. Din păcate, la fete, educarea unui spirit activ, independent şi a capacităţii de a se impune, la vârsta primei copilării, constituie mai degrabă o excepţie.

Fetele sunt educate, ce-i drept, în sensul unui fel de independenta şi siguranţa de sine, dar aici e vorba mai ales de dobândirea unor însuşiri cu ajutorul cărora se să poată descurca cu treburile casnice, de exemplu să meargă la cumpărături, să gătească şi s-o ajute pe mama lor în gospodărie. Aceasta nu are nimic comun cu o independenta şi conştientă de sine reala, nici cu un real spirit de aventura, ci e doar o forma bine camuflata a educării în sensul adaptării şi pregătirii pentru viitoarele ei servicii de servitoare:

Fetiţelor mici li se spune că e primejdios să se deplaseze în afara casei. Nu întâmplător multe femei trăiesc cu frica de a părăsi protecţia şi sentimentul de siguranţă pe care li-l conferă locuinţa lor. De timpuriu, în ele a fost sădită teama ca afara sunt pierdute, ca le pândesc tot soiul de pericole, mai ales când aveau intenţia de a ieşi străine. Aşa ceva nu e pentru fete/femei, să stea noaptea într-o cafenea sau să plănuiască o călătorie cu rucsacul în spate prin Australia.

Avertismentele pline de grija se înrădăcinează adânc. Până la urmă, ele ajung să acţioneze mai

puternic decât realitatea, care, în mod evident, este alta. O situaţie este etichetata drept primejdioasa fără ca ea să fi fost examinata cu atenţie. Nici experienţele pozitive care dovedesc exact contrariul nu schimba câtuşi de puţin convingerea fundamentala. În loc să se creeze spaţii libere în care fetele să-şi manifeste impulsurile, lor li se sugerează că e mai bine să rămână acolo unde se afla. Sub pretextul ca li se poartă de grija, din iubire, fetele sunt încătuşate cu blândeţe. Astfel ca ele ajung să creadă că e bine să caute ocrotire şi să rămână într-o ambianta familiara, cu persoane familiare.

Prin nişte mecanisme la fel de subtile li se inoculează ideea că nu sunt dotate pentru matematica sau pentru munca de management, pentru acele ocupaţii care sunt considerate de toată lumea nişte profesiuni specific masculine, aducătoare de succes. De timpuriu, fetele sunt scutite de anumite lucruri, nu sunt lăsate să poarte poveri prea mari, cu bună-credinţă ca în acest fel li se face existenta mai uşoară, dar întotdeauna efectul final este faptul ca ele devin inapte pentru viaţă. Mai târziu, femeilor li se ţine uşa, politicos, până când intra, ele sunt ajutate să-şi îmbrace paltonul sau pardesiul. S-ar putea crede ca ele sunt prea neîndemânatice ca să se îmbrace singure. Li se deschide portiera de la maşină. Aşa ca ele stau pe locul de lângă şofer. Sunt conduse cu maşina, dar cel de la volan hotărăşte pe unde se merge şi cu ce viteza. Iarăşi lor le revine rolul pasiv. Un soţ le asigura baza existenţială, iar ele trebuie să fie cuminţi şi să stea acasă.

Ce-i drept, unele cunosc consecinţele fatale ale unor practici educative timpurii bazate pe grija părintească amintită, dar, din păcate, acest lucru nu schimba aproape nimic din comportamentul

educaţional al părinţilor. O femeie nu câştiga nimic dacă ştie că talentul ei la matematica i-a fost subminat în copilărie. Frâna ei este natura ideologica, dar faptul că îşi da seama de existenţa acesteia e doar un pas infirm pe calea înlăturării aceste frâne. O asemenea femeie trebuie să-şi dovedească, în pofida convingerii ei ca nu ştie să calculeza, exact contrariul. Şi nu e uşor.

În loc să pornească în căutarea propriilor lor talente ascunse, mulţi oameni au tendinţa de a cimenta aprecierile negative despre propria persoană, chiar dacă ele s-au născut pe fundamentul şubred al unei educaţii pline de prejudecăţi.

O fetiţă în vârstă de şapte ani mi-a spus: „Noi nu suntem atât de inteligente. Eu nu pot socoti şi scrie la fel de bine ca ceilalţi din clasa". În realitate, rezultatele ei erau exact la fel de bune ca ale celorlalţi elevi. Micuţa spunea ceea ce gândea mama ei. Prin „noi" ea înţelegea familia ei. Iar mama era de aceasta părere: „Noi suntem nişte oameni simpli, de la tara, noi nu suntem destul de deştepţi. Copiii noştri nu pot avea rezultate şcolare cu adevărat bune".

Poate ca ea, într-adevăr, nu era chiar atât de inteligenta. Eu cred însă ca ea era frânată mai mult de autoaprecierea negativă a familieiei şi de reprezentările, născute de aici, despre capacităţile ei intelectuale, decât de calităţile ei reale. Un comportament absolut normal la un copil. Dar atunci când nişte femei adulte transfera asupra vieţii lor de om adult nişte atitudini şi păreri din zilele copilăriei lor, fără să le analizeze, normele şi regulile altora, ele nu mai pot acţiona în mod responsabil.

E incontestabil faptul ca oamenii transfera din copilărie în existenta adulta nu numai lucruri bune, ci şi unele rele. În schimb, oamenii adulţi pot evita să se

lase determinaţi o viaţă întreagă de zestrea adusa cu ei din copilărie. Câteva dintre acestea le regăsim într-un album cu poezii:

Fii mereu bun şi săritor şi nu-ţi pierde curajul”.

Nu spune tot ce ştii, dar să ştii tot ce spui”.

Sau nişte reguli de viaţă generale, care li se impun copiilor pe drumul vieţii – pe unele le cunoaşteţi deja din „marea înşelătorie”.

Aţişoara lunga, fata leneşă!

(*Cine îşi uşurează munca nu face bine.*)

Bărbatul trebuie să iasă afra, în viaţa duşmănoasă!

(*Femeia ar trebui să fie recunoscătoare pentru ca duc o viaţă lângă vatra.*)

Femeile au voie să muncească, bărbatul trebuie să o facă!

(*Munca femeilor e lipsită de importanta, munca bărbaţilor contează.*)

Cine vrea să fie frumoasa trebuie să sufere!

(*Femeile trebuie să sufere.*)

Rochia de mireasă acoperă toată suferinţa inimii!

(*Lucrul cel mai important din viaţa unei fete este măritişul.*)

Fetelor care fluiera şi găinilor care fac precum ciorile trebuie să li se sucească gâtul din timp!

(*Femeile care se autoafirma, care sunt independente trebuie combătute.*)

Alte mesaje sunt comunicate într-un mod neechivoc:

Zâmbeşte, fii mereu politicoasa, chiar dacă n-ai chef!

Nu-ţi descarca niciodată toanele asupra altora.

Cu un zâmbet obţii mai mult decât cu o mie de argumente.

Fiecare dintre femeile care respecta aceste

prescripţii rămâne în rolul fetei cuminţi, neînsemnate şi îşi consolidează prejudecăţile proprii şi le confirma pe ale altora.

Avantajul înşelător al prejudecăţilor

Privite din punct de vedere al psihologiei sociale sau al psihanalizei, prejudecăţile îşi au întru totul sensul lor, ele servind la delimitarea şi la sporirea valorii grupului din care facem parte.

Se formează un sentiment al lui „noi”. Oamenii se delimitează de alte grupuri. Se simt solidari între ei, se cunosc şi sunt în siguranţă. Când cineva deviază de la normele grupului său, acest lucru echivalează cu o săritură în nişte ape necunoscute. Omul respectiv fie că se îneacă, fie că are o trăire care îl energizează. Dar ai nevoie de curaj ca să renunţi la ceea ce îţi este familiar şi îţi da siguranţă.

În plus, prejudecăţile consolidează raporturile existente ale puterii. Acest lucru îi ajuta pe oameni să se orienteze şi le oferă o anumită certitudine că se pot baza pe alţii. Dar înseamnă, de asemenea, ca modelele comportamentale înrădăcinate şi clişeele rolurilor rămân nechimbate. Pentru femei, aceasta înseamnă ca ele înseşi contribuie la „neputinţa” lor, atât timp cât confirma prejudecăţile rolului tradiţional de femeie.

Pe de o parte, prejudecăţile îi feresc pe oameni de frica şi autocritica. Ele dau stabilitate sentimentului propriei valori, atât pe cel pozitiv, pana la aprecierea de sine exagerata, cât şi pe cel negativ, mergând pana la plexele de inferioritate.

Orice formă de supunere îl ţine pe un om cu atât mai mult în stare de dependenta, cu cât el crede mai

mult că se potriveşte bine cu acest rol, ca acolo e locul lui sau că e antrenat în acest rol.

Ori de câte ori femeile se fac mici, sunt cuminţi, zâmbesc fără motiv, ele le dau putere celor cale le depreciază şi le descriminează şi le slăbesc – şi, implicit, se autosubminează.

Şi, în mod fatal, la un moment dat vor ajunge să creadă ca ele nu au nicio valoare. Ca să se simtă bine, au nevoie de confirmări venite din partea altora. Şi aceasta e tot supunere.

Supunerea poate avea multe chipuri. Să studiem mai detaliat câteva dintre ele.

Foame de supunere

De fapt zâmbetul e ceva foarte frumos. Zâmbetul exprima un sentiment de viaţă plin de bucurie, de tihna. A-i zâmbi unui om înseamnă a intra în contact cu el, a-l accepta. Zâmbetul devine totuşi o capcană atunci când femeile zâmbesc în mod neadecvat, când zâmbetul devine o constrângere. Acest zâmbet permanent reflecta autonegarea.

Zâmbetul devine supunere când semnalizează: „Eu vreau să mă adaptez situaţiei, eu mă fac mica, eu sunt cuminte".

În general, femeile nu ştiu ca prin zâmbetul lor transmit un *metamesaj*, care le face neajutorate şi supuse:

Ele zâmbesc rugător, cu toate că exprima o cerere:

Metamesajul: Nu-mi lua cererea în serios.

Zâmbesc interogativ, deşi au luat o decizie justa.

Metamesajul: Găseşti şi tu ca decizia e justa?

Zâmbesc muşcător, dar nu îndrăznesc să se apere.

Metamesajul: Eu sunt la discreţia ta, nu am de ales, îmi ţin gura.

Zâmbesc prosteşte şi mereu îşi camuflează inteligenta.

Metamesajul: Eu sunt o proastă, am nevoie de tine, nu trebuie să te temi de mine.

Zâmbesc stajenite, deşi au avut nişte realizări bune.

Metamesajul: Mă simt penibil, fiindcă am reuşit. N-o să mă umflu acum în pene.

Zâmbesc cu bunătate şi îi amgesc pe alţii, nu-i lăsa să vadă ca, de fapt, sunt supărate.

Metamesajul: Eu sunt foarte supărată, dar nu am curajul să o arat direct.

Zâmbesc cochet, crezanf ca numai prin cochetărie îşi vor atinge scopul.

Metamesajul: Iartă-mi nepriceperea sau prostia, eu vreau să fiu întotdeauna drăguţă. Doar sunt numai o femeie.

Ele zâmbesc de parcă ar fi prinse asupra faptei, dacă se întâmplă să se gândească o dată şi la ele însele.

Metamesajul: N-o să mai fac. Iartă-mă

Zâmbesc neajutorate, când nu se mai descurca.

Metamesajul: Sunt absolut infoensiva, numai tu mă poţi ajuta.

Zâmbesc, scuzându-se, deşi şi-au impus părerea în mod îndreptăţit.

Metamesajul: Îmi pare rău că am primit ceea ce îmi doream. Sunt gata să retrag totul.

Zâmbesc ezitând, deşi sunt sigure pe ceea ce spun.

Metamesajul: Sunt gata să-mi schimb părerea.

Şi bărbaţii au asemenea comportamente. Şi ei vor să atenueze, să evite o confruntare directa. De obicei, în spatele acestor atitudini se afla, în orice caz, alte menajamente, mai conştiente de sine:

Eu am dreptate şi nu voi accepta să într în nicio polemica.

Eu sunt sigur pe ceea ce spun. Îmi pare rău dacă tu nu poţi să colaborezi cu mine.

Eu sunt regele, tu poţi să spui ce vrei, eu gândesc ce gândesc.

Tac numai din cauză că nu vreau să iasă scandal. Dar asta nu înseamnă că sunt de acord.

Metamesajul bărbaţilor suna aşa: *Eu nu vreau să ne certam, dar, dacă apar îndoieli, o să merg pe drumul meu.*

În esenţă, metamesajele femeilor au acest scop: *Nu sunt prea sigura, dacă apar îndoieli, o să-mi retrag cuvintele.*

Lista zâmbetelor supunerii e lungă. Şi fiecare zâmbet poate avea drept conţinut mai multe metamesaje.

Femeile se fac singure dependente

Când femeile adopta un zâmbet rafinat şi cool, pentru a-i induce intenţionat pe alţii în eroare, atunci aceasta este o armă eficienta. Dar când, în mare parte, zâmbetul reflecta numai faptul ca prin el este mascat frica şi se încearcă potolirea adversarului, asta înseamnă supunere.

Totuşi, în numeroase situaţii sociale, femeile dau curs prescripţiei recomandate pentru rolul lor, acela de a acţiona politicos şi împăciuitor.

Când situaţiile devin critice sau neplăcute, ele se străduiesc să-şi păstreze calmul. În niciun caz nu se gândesc să se apere, să răspundă la un atac cu aceeaşi monedă.

Pe lângă teama, care nu le lasa femeilor nicio alta posibilitate de a reacţiona decât retragerea cu un zâmbet, în multe situaţii mai exista şi ameninţarea ca, dacă se vor apăra în mod agresiv şi consecvent, vor deveni neatractive şi lipsite de feminitate. De aceea, ele fac tot posibilul pentru a-şi reprima impulsurile naturale, devenind neajutorate. Impulsurile agresive sunt sistematic suprimate. (Multe femei afirma chiar că nici nu au asemenea impulsuri.) Eu cred că renunţarea la contraaparare duce inevitabil la situaţia în care ele nu mai sunt luate cu adevărat în serios. Fiindcă un om lipsit de aprarare provoacă cel mult un sentiment de mila; dacă nu e capabil să-şi rezolve singur propriile probleme, el nici nu va fi considerat drept partener şi nu va fi luat în serios în nicio alta situaţie.

Luând hotărârea de a renunţa la propria capacitate de autoapărare, femeile devin inevitabil nişte ipocrite. Din păcate, un număr mai mare de asemenea mici hotărâri inconştiente declanşează o spirala a dependentei şi lipsei de independenta. Fiindcă omul lipsit de apărare are nevoie să fie aparat de alţii. Dar cu aceasta dependenta încă nu a ajuns la capătul ei.

Orice om care îşi îngustează spaţiul de acţiune în absenta oricărui impas concret, care, aşadar, renunţa la nişte calităţi pe care le poseda va da dovada în tot mai multe domenii de propria incapacitate (citeşte „neajutorare) şi în timp, chiar îşi va „dovedi” ca nu poseda niciun fel de calităţi. Multe femei cred, în mod mai mult sau mai puţin conştient, ca o conştientă de

sine puternica sta în calea dorinţei altora de a le oferi protecţie. Ele se tem că ar trebui să plătească independenta prin pierderea apropierii umane, a intimităţii şi stării de ocrotire. Şi, din acest motiv, ele considera că e mai bine să devină dependente decât conştiente de propria lor valoare. Cu toate că, de fapt, este exact invers. Oamenii care sunt suverani şi conştienţi de propria lor valoare spun că se descurca bine în viaţă. Dacă au şi ei o dată nevoie de sprijin, acesta le este acordat cu plăcere. Cel care îi ajuta ştie că nu este exploatat. E vorba de o excepţie, fiecare ajunge uneori în situaţia de a solicita un sfat sau un serviciu.

As mai dori să mă ocup, pe scurt, în acest context, şi de aspectul vestimentar: Cu cât tocurile unor pantofi sunt mai înalte, cu atât mai nesigura e poziţia verticala. Cu cât fusta e mai strâmtă, cu atât e mai limitata libertatea de mişcare. Chiar dacă unii cred că, stand într-o poziţie nesigura, o femeie obţine tot ce doreşte, aceasta „neajutorare încântătoare” rămâne totuşi o formă de autoingradire.

Spirala dependentei se desfăşoare tot mai departe: la mai multe femei se adăugă, mai devreme sau mai târziu, o dependentă economică, care se termina aproape întotdeauna printr-o noua pierdere a sentimentului propriei valori.

La capătul spiralei se poate afla o îmbolnăvire sufleteasca grava. Ea se dezvolta dintr-un efort permanent excesiv de mare de adaptare şi de supunere, cu teama neîncetată că va fi respinsa. Cel care nu mai cauta să vadă nimic altceva decât cum să-i facă fiecăruia pe plac nu mai poate simţi nicio căldură umană şi nicio legătură sociala. El e marcat de teama că va pierde una sau alta şi nu va mai simţi bucuriile vieţii în comun.

O viaţă între doi parteneri cu drepturi egale se afla într-un viitor îndepărtat. Dependenta de părinţi, soţi, parteneri de viaţă, şefi se intensifica. În cele din urmă, aceste femei nu mai pot avea grijă de ele însele. Nu mai sunt în stare să ia singure decizii, să-şi câştige traiul zilnic, să completeze un cec, să înainteze o reclamaţie la tribunal.

Renunţarea feminină

Adeseori m-a cuprins furia văzând în care moduri renunţa femeile. Formularea *renunţarea este un rău feminin* mi s-a impus de la sine. Şi aceasta renunţare e însoţită aproape întotdeauna de un zâmbet, chiar dacă de fiecare dată e unul chinuit. Dar exista şi un alt aspect al zâmbetului feminin/ când o femeie îşi foloseşte în mod conştient, drept strategie, zâmbetul sau chipul ei amabil, acest lucru e absolut îndreptăţit. El îi da posibilitatea de a impune mai uşor un lucru, el iese învingător când se opune rezistenta sau poate fi o strategie efectiva de alungare a maniei. Dar când un om îţi prezintă în aproape orice poziţie sufletească un zâmbet care parca i-a îngheţat pe fata, acest zâmbet e maladiv.

Nu e chiar atât de simplu să încadrezi fiecare fel de a zâmbi în categoria lui: acum omul acesta zâmbeşte spontan sau funcţional? Şi, dacă un om zâmbeşte funcţional, o face cu intenţia temătoare de a se supune, de a se îmblânzi sau cu un scop interior puternic şi cu voinţă clara de a-l conduce pe celălalt? Pe cel dintâi eu îl numesc grimasa supunerii, pe cel de-al doilea, zâmbetul puterii.

Zâmbetul supunerii e însoţit aproape întotdeauna

de gesturi sau ritualuri ale supunerii.

Aici intra, de exemplu, următoarele acţiuni. Ele pot fi caracterizate întotdeauna drept renunţare:

— Renunţarea la a contrazice;

— Renunţarea la viaţă intelectuala;

— Renunţarea la autoafirmare (la capacitatea de a te impune);

— Renunţarea la normele proprii;

— Renunţarea la veniturile proprii, la succes şi respect;

— Renunţarea la spaţiu şi timp.

Pentru supunere, rămâne decisiva fapta. Zâmbetul e doar un semnal, care vrea să ne facă să vedem dacă acum are loc un act de supunere.

Renunţarea la a contrazice

Foarte rar auzim de la femei cuvinte care contrazic, ele impunându-şi dificila sarcina de a accepta fără să se plângă aproape orice povara.

Gelind relatează ca, în tim ce munceşte, e mereu deranjata. Biroul ei se afla într-o cameră de trecere, dar ea nu a protestat nici împotriva acestui lucru. Acum se simte obligata sa răspundă la fiecare salut măcar cu o privire, cu toate că trebuie să introducă în calculator nişte coloane de cifre interminabile şi de fiecare dată când îşi ridica privirile pierde şirul.

Christel, o fată la fel de cuminte, lucrează toată ziua ca vânzătoare într-un butic, ea se „bucura” ori de câte ori poate face cate un serviciu celorlalţi, chiar dacă ar vrea să facă altceva. În ultimele şase luni, ea a lucrat în nouăsprezece zile de joi în sectorul servicii, deşi i-ar veni rândul din patru în patru zile de joi. Pe

locul imediat următor se afla o colega, cu cinci zile de joi. Fetele cuminţi renunţa fără să protesteze la plata meritata. Se mulţumesc cu certitudinea şubredă că sunt iubite pentru amabilitatea lor. Dar acest comportament nu le va face să progreseze.

Ele se freacă la ochi, mirate, când pe lângă ele trec „caprele” egoiste, nepretenoase şi nici măcar nu îşi pierd din simpatii. În spatele acestora se şuşoteşte, dar în glasuri vorbează întotdeauna şi ceva admirativ, şi cele ce bârfesc cauta, pe ascuns sau pe fata, să se facă plăcute unor asemenea femei puternice.

m-am simţit la foarte puţine exemple de femei care au renunţat, în viaţa profesională, să contrazică, fiindcă aceasta renunţare, însoţită de un zâmbet, este, în general, uşor de recunoscut. Femeile care nu contrazic niciodată îşi trimit indirect mesajul:

Eu nu merit să mă placă cineva pentru mine însămi”.

Dacă sunt încăpăţânată, nimeni nu va mai voi să aibă de-a face cu mine”.

Renunţarea la viaţă intelectuala

Femeile se mulţumesc adeseori să se definească în ceea ce priveşte felul în care arata şi disponibilitatea lor de adaptare. Ele cred că o femeie este cu atât mai dorita, cu cât e mai frumoasă. Şi ca, în realitate, cu cât o femeie e mai dispusa sa se adapteze, cu atât mai mare e şansa ca o relaţie să dureze. Pentru aceasta, ele sunt gata să renunţe la toate celelalte însuşiri care fac ca un om să fie conştient de propria sa valoare şi independent. Ele renunţă să-şi folosească intelectul, renunţa să-şi

formuleze ideile critice sau să acţioneze în conformitate cu acestea.

Ele nu cauta să se realizeze din punct de vedere intelectual, cauta să ocupe locurile de muncă pretenţioase doar opţional, dacă au ajuns în impas. Le-ar plăcea să aibă o profesiune respectata şi să câştige mulţi bani. Dar asta n trebuie să se întâmple neapărat, nu vor să investească prea mult în aşa ceva.

La urma urmei, e suficient dacă au un soţ care are un post bun sau are perspective să-l obţină. Femeile îşi cauta atunci doar un loc de muncă de câteva ore pe săptămână, pentru că trebuie totuşi să facă ceva. Pentru cele care vor cu orice preţ să aibă în casa un bărbat, aceasta strategie e greşită. Studiile făcute de nişte cercetători americani au arătat ca atracţia pe care o simte o femeie fata de căsătorie scade cu cât ea câştigă mai mult, aşadar, cu cât e mai independenta din punct de vedere economic.

Alte studii subliniază interacţiunea dintre solicitarea intelectuală şi preocuparea, în scădere, pentru propria înfăţişare. Prin aşa-numitele cercetări shopping, s-a constatat că, cu cât o femeie se simte mai mulţumită cu munca ei, cu atât mai rar îşi cumpără haine.

Tinerelor fete li se spune de timpuriu ca felul cum arată e mai important decât intelectualul. La pubertate, fetele sigure pe ele, îndrăzneşte – dacă au avut vreodată ocazia să-şi construiască aceste potenţiale – devin nişte femei care nu ştiu decât să chicotească şi nu se mai gândesc decât la felul în care arata. Îşi pierd firea energica, senina, lipsită de griji. Fetele robuste, zgomotoase, pe care nu poţi să nu le auzi, se transforma în nişte creaturi neînsemnate, transparente, fragile. Ele nu mai concurează decât pentru a afla cine e cea mai frumoasă din şcoală, cine

se aranjează cu cea mai mare pricepere, cine poarta ceea ce este la moda. Realizările şcolare nu mai sunt o temă de discuţie.

Peste câteva decenii, la întâlnirea cu foştii colegi de clasa, femeilor rareori îşi mai aduc aminte de talentul lor oratoric, de îndrăzneala sau impetuozitatea cu care colegele îşi apărau, vahement, interesele. Îşi aduc aminte mai degrabă de felul în care arătau colegele decât de calităţile sau talentelor lor.

Şi durerea cauzată de propriile imperfecţiuni exterioare rămâne prezenta, la multe femei, o viaţă întreagă. Ele suferă din cauză că au picioarele prea subţiri, sânii prea mici sau prea mari, din cauză că le-ar fi plăcut să aibă parul cârlionţat sau o altă culoare a pielii ori ca ochii lor sunt prea apropiaţi sau prea mici.

Şi azi mai exista fete care plâng din cauza felului în care arata. Şi petrec ore în şir chinuindu-se să se apropie de idealurile de frumuseţe ale momentului, suferind foarte mult dacă nu reuşesc. Ele exersează de mici arta de a plăcea.

Renunţările neexprimate la viaţă intelectuala se cumulează:

Din moment ce nu am de oferit altceva, trebuie să arăt, cel puţin, cât mai îngrijită”.

Cu o înfăţişare plăcută ajungi mai departe decât cu inteligenta”.

Renunţarea la autoafrimare

O capcacitate de a se impune deficitara este o formă subtila de supunere, la fel ca celelalte tipuri de

renunţări despre care am vorbit până acum. Exemple găsesc în fiecare zi, la seminariile pe care le conduc. Femeile se apară prea timid. Rezistenta opusă de ele, criticile şi supărările lor se sparg ca nişte baloane de săpun, fără să aibă niciun efect. Tac, în ultima instanţă, chiar dacă li se face o nedreptate, facă sunt exploatate sau sunt tratate fără respect.

Ines lucrează de trei ori cate o jumătate de zi în biroul unei firmei familiare. Ea răspundea de întreagă de munca de birou. Şeful, înainte de ultimul lui concediu de iarna, a rugat-o ca, în absenta lui, să rămână în firma toată ziua. Ines a acceptat imediat, ca şi cum ar fi fost ceva de la sine înţeles. Dar pe următorul stat de plata a salariilor nu fusese trecută nicio ora suplimentara. La întrebarea ei, când vor fi plătite orele suplimentare, şeful i-a răspuns cu indignare, auzind ca Ines cerea bani. Doar nu fusese decât un serviciu făcut cu amabilitate şi la urma urmei, nu avusese de făcut aproape nimic, doar să răspundă de câteva ori la telefon. Ines a moramait câteva cuvinte, temându-se că îşi va înfuria şeful şi îşi va pierde renumele de angajata pe care poţi conta, devotata şefului.

Sotia şefului i-a spus, după câteva luni, ca soţul ei nu avea bani de aruncat şi ca, fără o înţelegere prealabila, el chiar nu era obligat să-i plătească munca suplimentara, dar ca, dacă ar fi dat „cu pumnul în masa”, cu siguranţă ca şi-ar fi primit banii. Sfatul a venit prea târziu. Munca a început să-i facă tot mai puţina plăcere pentru că nu putea scăpa de sentimentul că fusese înşelată. Şase luni mai târziu şi-a dat demisia. Banii nu i-a mai văzut.

Rareori primim „de bunăvoie” ceea ce meritam.

Maike este şefa de secţie într-o firma foarte mare. Asistentul ei face abstracţie de ea, chiar şi

atunci când e vorba de nişte decizii importante, pe care ar trebui să le discute neapărat cu şefa lui. Maike e supărată, din cauză că rareori poate fi de acord cu hotărârile lui. Dar nu îl pune la punct. Nici nu-i anulează deciziile, chiar dacă ele sunt greşite şi firma pierde mulţi bani din această cauză. Nu vrea ca el să-şi piardă respectul celorlalţi angajaţi şi se comporta ca şi cum ar fi de aceeaşi părere.

Această lipsă de respect nu poate fi întâmpinată cu îndemnuri şi aşteptare. Maike are o singură şansă de a-şi menţine poziţia în firma: trebuie să-l admonesteze în mod deschis pe asistentul ei, să-i corecteze deciziile greşite, să le aducă totul la cunoştinţă celorlalţi angajaţi şi să delimiteze clar competentele.

Cu asemenea atitudini problematice, unele femei „evita” sa se afirme pe calea luptei.

Stilul meu feminin de a conduce trebuie să se deosebească net de modelele agresive ale bărbaţilor”.

Angajaţii pe care i-am admonestat nu vor mai avea încredere în mine”.

Despărţirea de virturile feminine nu e uşoară.

Renunţarea la normele proprii

Femeile sunt înclinate să se supună în mare măsură normelor sociale, chiar atunci când, în felul acesta, se simt prost. Se indoiesc atunci de ele, niciodată de reguli.

Aceasta forma de renunţare se manifesta în special la mame. În ele este înrădăcinat adânc sentimentul că trebuie să stea cu copilul lor măcar în primii trei ani de viaţa ai acestuia. Reglementările

referitoare la ocrotirea mamei conferă aceste superstiţii o nota oficiala, legala şi conforma cu contractul colectiv.

Unele cercetări ne furnizează nişte date conform cărora micuţii cetăţeni ai Pământului nu suferă niciun fel de prejudicii numai din cauză că mama nu ţopăie mereu în jurul lor.

Chiar şi mamele care au, poate, îndoieli cu privire la vechile reguli se orientează, în mod indirect, tot după ele. Scuza lor: Nu s-ar bucura suficient de copilul lor dacă s-ar duce la lucru. Cercetările arată însă ca mamele angajate şi cele neangajate se ocupa cam tot atât de mult de progeniturile lor. E vorba de timpul petrecut în mod real cu copilul, când îi citesc ceva, când se joacă cu el etc., *nu* când e vorba de chemarea serviciilor de taximetrie, de preparatul mâncării şi altele de acest fel.

Totuşi, sute de mii de femei se supun, în fiecare an, normei: O mamă bună trebuie să stea lângă copilul ei. După nişte pauze mai lungi în activitatea profesională, ele constata că e mult mai greu să se întoarcă la locul de muncă decât li se păruse. În fiecare an, în Germania de Vest peste trei sute de mii de femei încearcă să revină în activitatea profesională. Dar şansele lor de reintegrare sunt mici, iar de o poziţie buna sau de a progresa în cariera nici nu poate fi vorba.

Ele au arătat foarte clar ca munca nu le interesează cu adevărat”, a spus un şef de serviciu personal. S-au luat după o regula perimata şi prin aceasta au fost etichetate drept candidaţi nesiguri la ocuparea unui loc de muncă.

Modul de a gândi care le ţine pe unele femei prizoniere ale acestor norme tradiţionale suna cam aşa:

Îmi este mai uşor dacă ma iau după ceea ce face majoritatea, atunci e mai mic riscul de a face lucruri greşite privind educaţia copiilor”.

Dacă nu mă iau după regulile recunoscute, sunt deplin răspunzătoare când ceva iese prost. Atunci nimeni nu e de partea mea, sunt bombardata numai cu observaţii critice”.

Asemenea reflecţii reprezintă, din punctul meu de vedere, renunţarea cu ele mai grave consecinţe la propriile idei. Dacă femeile vor să o rupă cu modelele de roluri prescrise propriului lor sex, atunci o schimbare a normelor este neapărat necesara. Aceasta înseamnă a-ţi lua adio de la standardele vieţii casnice: să faci paturile în fiecare zi, să ştergi praful în fiecare săptămână, să pregăteşti măcar o dată pe zi o masa calda şi toate celelalte ce ţin de domeniul trecutului. A nu ieşi din casa nemachiata, a fi preocupata mereu să faci o impresie buna, şi cu hainele copiilor, să-i supraveghezi pe micuţi în fiecare zi când îşi fac temele: toate acestea nu pot fi lucrul cel mai important în viaţă.

Renunţarea la independenta economică

Când pretind pentru femei sau de la femei independenta materiala, ma confrunt cu ele mai puternice obiecţii. Femeilor le place foarte mult să creadă în contractul dintre sexe, care la garantează siguranţă materiala din partea soţului. Ele renunţă la asigurarea garantata prin propria pensie, la solicitările activităţii profesionale şi la bunuri proprii.

Ele reprezintă 50% din cetăţenii cu examen de bacalaureat, 50% din numărul de studenţi, dar numai

5% din manageri. Cifrele vorbesc de la sine. Multe femei renunţa la o ocupaţie calificată, pretenţioasă, şi îşi blochează astfel mea lor parte care le revine din puterea socială.

Renunţarea la pregătirea profesionala

Fetele şi femeile tinere ştiu rareori exact ce fac când renunţa la o pregătire profesională menita sa le asigure un viitor. Ele îşi dau viitorul pe mâinile unui soţ fictiv, despre care nu ştiu nimic, dar căruia îi cedează fără voie şansele vieţii lor.

Doerte a renunţat la posibilitatea de a termina facultatea de stomatologie şi a preluat cabinetul unchiului ei, care nu avea copii. În loc de acesta, ea s-a căsătorit cu un biolog foarte agreabil. După ce şi-a terminat studiile, acesta, în orice caz, nu şi-a găsit un loc de muncă adecvat, ci îşi duce existenta lucrând pe post de comis-voiajor. Ea a suferit foarte mult din cauza situaţiei lui şi şi-a exprimat regretul că nu e capabil să-şi găsească o slujbă buna, care să le ofere nivelul de viaţă cu care erau obişnuiţi. Amândoi aveau nişte părinţi bine situaţi din punct de vedere material, care subvenţionau „mesajul studenţesc”. Ei îi este ruşine de insuccesele *lui*. Dar nu realizează ca ea este răspunzătoare în aceeaşi măsură pentru viaţa *ei.* Faptul că nu a devenit medic stomatolog era, după cum credea, o uşurare pentru soţul ei: „În acest caz, ar fi fost şi mai afectat”. Ea ar fi vrut în mod sigur capacitatea de a-şi termina studiile, dar nu-i vine deloc ideea că ar putea munci ea însăşi.

Sonny, ajutor de farmacista, a lucrat din greu timp de trei ani, uramand cursurile liceului seral, după

care voia sa continue cu facultatea de farmacologie. A renunţat însă la acest plan, pentru ca a cunoscut un bărbat care nu avea studii universitare. După cum credea ea, soţul ei s-ar fi jenat dacă ea ar fi avut o pregătire mai bună decât el. Astfel ca ea a devenit casnica şi mama.

Acestea sunt nişte exemple de femei care aveau condiţii foarte bune pentru a-şi desarvarsi pregătirea profesionala. În cazul femeilor care au nişte premise mai slabe, renunţarea la o pregătire profesională devine o situaţie normală, care nu mai e înregistrată aproape deloc. La femeile care au terminat liceul, aceasta înseamnă angajare într-o fabrica sau într-un supermarket. Ele ocupa un post cu calificare la locul de muncă şi se bucura dacă au un salariu mai mare decât prietena care a absolvit o şcoală profesionala. În cazul în care au făcut doar gimnaziul, majoritatea femeilor se înscriu la o şcoală profesionala şi o termina, dar apoi renunţă la studiile superioare, care le-ar fi accesibile fără nicio problemă.

În ultima instanţă, pe toate treptele pregătirii şcolare, proiectul de viaţă e acelaşi. Multe femei renunţa să-şi completeze pregătirea şcolară de baza prin absolvirea unor studii superioare.

Renunţarea la succesul profesional

Când femeile se mărită şi au primul copil, lanţurile renunţărilor continua. Pentru aproape fiecare femeie, maternitatea înseamnă o fisura absoluta în cariera, pentru multe, chiar o renunţare la aceasta.

Dacă salariul sotiei nu reprezintă un procent din veniturile familiei la care să nu se poată renunţa, ea

amâna, de obicei, cât mai mult posibil întoarcerea la locul de muncă, ceea ce face ca perspectivele unei dezvoltări adecvate a posibilităţilor ei profesionale să devină tot mai slabe.

Dar poate să existe renunţarea la activitatea profesională chiar şi la o femeie cu studii superioare cu cele mai bune perspective în cariera. Greţe şi soţul ei studiaseră amândoi la Facultatea de Sivicultura. După terminarea studiilor, Greţe nu a ocupat niciun post. În mod inevitabil, ar fi solicitat aceleaşi posturi ca şi soţul ei, şi de asemenea concurenta i se părea „lipsită de onestitate”. Ea terminase cu o notă mai mare şi ar fi avut, la interviul de prezentare, şanse mai mari. Nici pana azi, după aproximativ patru ani, ea nu a ocupat niciun loc de muncă şi s-a mutat împreună cu soţul ei într-un sector silvic din Bavaria de Jos.

Femeile care cred că pot trece prin viaţă fără venituri proprii îşi creează prin aceasta baza existentei lor de sclave. O pregătire profesională incompletă, pauzele lungi în activitatea profesională, renunţarea la calificare, acestea sunt pietrele care formează mozaicul unei vieţi dependente.

Am discutat aceasta problema cu zeci de femei, şi ele au confirmat întotdeauna: Cine trebuie să întrebe când are nevoie să cheltuiască nişte bani rămâne întotdeauna dator cu ceva. Pe acesta datorie nu se poate clădi un sentiment durabil al propriei valori, şi probabil, nicio viaţă în doi armonioasa.

Femeia încovoiată

Femeile nu renunţa doar la veniturile proprii şi la independenta financiară, ci la timpul şi la spaţiul lor,

acestea două fiind adeseori legate între ele. La acestea renunţa chiar multe dintre femeile care nu dispun de venituri proprii. Aceasta renunţare devine vizibila pana şi în limaj corporal. Vă amintiţi: În mod frecvent, femeile se fac mai mici, nu numai ca să corespundă unui anumi ideal de frumuseţe.

Azi o femeie are rareori o „camera numai pentru ea”. Şi prea puţine au un loc al lor în propria locuinţă. Unele au o camera pentru călcat sau cusut, cam la fel de mare ca o debara, şi aceasta numai datorită faptului că fac acolo nişte lucruri în folosul familiei, fără ca celelalte încăperi, în care se locuieşte, să devină inconfortabile din cauza rufelor risipite peste tot etc. Femeile trebuie să considere ca toată locuinţa sau casa este a lor, ele trebuind să asigure peste tot ordinea şi curăţenia. Ele sunt obligate să se adapteze, în ceea ce priveşte felul de a-şi petrece timpul liber, dorinţelor familiei. Prietenele o vizitează la ora când se ia cafeaua şi dispar când vine soţul. Cărţi pot fi citite pana când deschide televizorul. Iar dacă vrea să aibă o convorbire telefonică mai lunga, ea trebuie să vorbească din antreu.

Femeile îşi organizează ziua în aşa fel încât nimeni să nu fie neglijat. Nu includ în program şi propriile lor dorinţe. Îşi aloca timp pentru asta dacă le mai rămâne. Dar aşa ceva nu se întâmplă aproape niciodată şi dacă seara sau la sfârşitul săptămânii au luat hotărârea de a lăsa balta măcar treburile casnice, sunt prea epuizate cea sa mai întreprindă ceva care le-ar face plăcere.

Femeia încovoiată spune: „Ceea ce fac nu e deloc important, eu nu am nevoie pentru mine de un loc anume, nici de o odihna speciala. Eu nu am interesele mele, pentru care ar trebui să nu fiu deranjata”.

Viaţa cotidiană a multor femei se supune acestui

principiu. Ele renunţă la loc şi sunt repede gata să-şi cedeze locul sau să se dea mai la o parte. Când un bărbat şi o femeie se întâlnesc pe trotuar, de obicei se da la o parte femeia. Deşi codul bunelor maniere susţine ca prioritatea trebuie acordata doamnelor, ea este acordata numai femeilor atrăgătoare şi conştiente de propria lor valoare, ceea ce face ca totul să fie şi mai rău.

— Nu va feriţi de confruntări!

— Acordaţi-vă un spaţiu de mişcare suficient!

— Cereţi-vă cu hotărâre dreptul de a nu fi deranjata!

În viaţa profesională, femeile dispun adeseori de încăperi evident mai mici şi de birouri mai prost plasate. O femeie redactor-şef mi-a spus că în biroul ei se afla „dulapul de bucătărie", cu aparatul pentru cafea, chiuveta şi găleată de gunoi. La fiecare cinci minute intra cineva, saluta, povesteşte ceva, face cafea, arunca resturile de mâncare sau îşi spala repede un măr. De fiecare dată ea trebuie să se întrerupă din lucru. Protestele ei au fost ignorate, ea a fost considerata ostila şi s-a spus că vrea să-şi dea importanta. S-a mai zis că se poartă ca şi cum ar face o muncă de înaltă calificare, care cere o concentrare maxima. Ea nu a vrut să pară aroganta. Nimeni nu a luat-o în serios. Nu e de mirare, dacă un nas uşor strâmbat, o privire piezişă erau suficiente ca să o reducă la tăcere.

Azi, pe uşa biroului ei e agăţată o tăbliţă pe care sta scris: „Nu va deranjaţi, vă rog!" pe care o respecta pana şi şefii de secţii, după ce ea a îndrăznit odată să-şi manifeste supărarea provocată de proastele condiţii în care lucra.

La fel de uşor cum renunţa la spaţiu, femeile renunţă şi la timp. „Eu nu am timp, aceasta noţiune nu

exista pentru mine”, spune Elizabeth mândra. Ea considera acest lucru drept o virtute, adică să ai întotdeauna timp pentru alţii. Ea nu ar lăsa niciodată pe cineva să aştepte, dacă ar putea să-l primească.

Indiferent ce făcea în acel moment (oricât de important ar fi fost pentru ea, se oprea, pur şi simplu) sau ce voia celălalt de la ea, cei din jur aveau întotdeauna prioritate. Dar Elizabeth vrea să devină şi mai (?) buna, pentru ca ea se supără adeseori din cauză că nu avea răbdare. Simţea „furnicături” când unii rămâneau la ea prea mult. Apoi avea imediat sentimente de vinovăţie pentru că nu era destul de „amabila”.

Se considera ea însăşi atât de neimportanta, încât se supune întotdeauna impereativelor legate de timp ale celorlalţi. Când copiii, în vârstă de treisprezece şi şaisprezece ani, vor să stea de vorbă cu ea, îşi întrerupe lectura şi îi asculta. Când bunicii vor să vină, duminica, la cafea, ea renunţa la plimbare cu prietenii şi se ocupa de ei.

Dacă prietenii rămân prea târziu seara, ea le zâmbeşte cu amabilitate şi îşi reprima căscatul, pentru ca ei să nu se simtă daţi afară.

A avea timp, acesta este un „privilegiu” al celor fără putere. Cei puternici se zgârcesc cu resursa „timp”. Ei afirma că nu au timp, şi prin aceasta spun că au lucruri mai importante de făcut.

Săracii, şomerii, cei lipsiţi de puteri şi femeile au întotdeauna timp. Am timp de dăruit. **Timpul înseamnă bani**, aceasta zicala e valabila numai pentru cei cre au hotărât că vor să lucreze nederanjaţi şi concentrat.

Timpul celor puternici este un bun de preţ. Şi, ca să intri în contact cu ei, trebuie să ţi se fixeze un termen. Şi nu oricui i se acorda timp: cu cât

respectivul e mai puternic, cu atât mai puţini oameni au acces la el. Şefii de sex feminin anulează această regulă. Ele cred adeseori ca uşa lor trebuie să fie întotdeauna deschisă. Considera ca acesta e noul stil, feminin, de a conduce. Uşa deschisa, ca simbol al capacităţii de a se transpune în situaţia altora şi al unui stil de a conduce sensibil.

Ele au timp întotdeauna şi pentru fiecare. Este o metodă de a te supune.

Noi, toate femeile subprivilegiate, nu dispunem cu adevărat de timpul nostru. Sotia se orientează după indicaţiile de timp ale soţului ei. În fiecare zi frumoasa de vara, între 16 – 16.30, mari grupuri de femei ies de la bazinele de înot, pentru a fi acasă înaintea soţului lor, a-i pregăti masa şi a-i deschide uşa.

Chiar săptămâna trecută am asistat la o scenă urata. Un soţ vine acasă de la lucru şi urla la fiica lui, aproape adulta, întrebând unde e mama, doar ştia că el va veni acum acasă şi vrea să-şi bea cafeaua. În fiecare după-amiază mama a fost la datorie, dar acum întârziase, şi urletele lui furioase zguduiau casa. Oare aici se atinsese cineva de structura puterii? Feriţi-vă de începuturi!

Scena de mai sus nu este o excepţie. În fiecare seară, în fiecare duminica, în fiecare concediu şi în fiecare zi de sărbătoare, femei şi copii sar să-i ducă soţului şi tatălui pipa, unii o şterg, sub diferite pretexte, dar mulţi funcţionează bine: la urma urmei, el e acela care aduce banii în casă. Cine are bani are puterea. Un truism, dar o realitate.

Cine are putere poate să dispună cum vrea nu numai de pronul sau timp, ci şi de al celorlalţi. Aşa este în viaţa personală, ci şi de al celorlalţi. Aşa este în viaţa personală, aşa este în cea profesionala.

Femeia are un statut social inferior bărbatului,

aşa ca ea nu are dreptul să-l lase să aştepte. La fel de puţin cum un angajat îl lasa să aştepte pe şeful lui sau cum un pacient îl lasa pe medic să aştepte. Dacă sotia nu îşi aşteaptă soţul, acesta presupune ca şi-a pierdut ceva din valoare. În mod evident, ea are lucruri mai importante de făcut – iată ce îl ameninţa, şi el îşi apără cu violenta terenul de timp.

Mulţi cunosc sentimentul pe care îl ai când aştepţi, înainte de un examen sau de un interviu prin care soliciţi un loc de muncă. Cu cât aşteptarea devine mai lunga, cu atât se nelinişteşte mai mult cel care aşteaptă, şi cu atât scade mai mult sentimentul propriei sale valori. Dacă timpul aşteptării depăşeşte un anumit prag individual de toleranta, respectivul se găseşte într-o stare de dezolare, el nu se mai poate prezenta, pe el însuşi şi calităţile sale, într-un mod adecvat.

Ideea ca femeile au timp e confirmată, din păcate, de comportamentul multora dintre ele. Femeile îşi barează dreptul de a avea timp pentru ele, pentru propriile lor interese şi dreptul la autodeterminare şi, până la urmă, sunt hartuite şi epuizate de atâta munca, deşi au admis ca alţii să pună stăpânire pe timpul lor. Ele fac ceea ce li se spune. Şi la urma se simt aruncate de colo-colo, lipsite de valoare, nepricepute şi proaste.

Astfel stau lucrurile cu fetele rele. Acestea îşi iau în fiecare zi un interval de timp în care fac ceva care le aduce satisfacţii, care este important pentru ele sau, pur şi simplu, le face bine. Indiferent că sunt angajate profesional sau „numai casnice”, indiferent că fac sport, că se întind puţin pentru a se odihni, că citesc, că îşi permit cate o baie sau, pur şi simplu, doar trosnesc din degete şi vad castele în nori. Fac ceea ce e bine pentru ele, fără sentimente de

vinovăţie.

FETELE RELE AJUNG UNDE VOR
şi în cer... şi pe Pământ!

Fetele îndrăzneţe nu sunt un fenomen nou al epocii actuale.

Deja Florence Nightingale, fondatoarea primei scoli sanitare, s-a numărat, în felul ei, printre ele. Ea a refuzat să-şi asculte părinţii, a refuzat o căsătorie „plină de perspective” şi a acceptat să se confructe cu nişte certuri violente şi de lungă durată. Ce-i drept, a suferit din cauza durerii pe care i-a provocat-o astfel mamei sale, dar şi-a impus punctul de vedere: „Dacă te-ai născut cu aripi, trebuie să faci totul pentru a fi le folosi”.

Îi urmează multe exemple de femei curajoase, care au ştiut să lupte. De exemplu, Golda Meir, cu siguranţă, una dintre cele mai importante politiciene.

Ea şi-a cuprins voinţa de a învinge în cuvintele: „Nimic în viaţă nu vine de la sine. Nu e suficient să crezi în ceva, trebuie să ai şi forţa de a învinge piedicile şi de a lupta”. Telul ei a fost biruinţa, nu o poziţie. La oferta de a deveni prim-ministru locţiilor, a răspuns prin cuvintele devenite celebre: „Mai bine bunica din plin decât ministru pe jumătate”.

Şi independenta feminină are o tradiţie. Coco Chanel vedea valoare banului, dar i-a dat un sens nou pentru femei: „Banii nu au însemnat niciodată prea mult pentru mine, dar a însemnat mult independenta (care poate fi obţinută cu ajutorul lor)”. Şi Coco Chanel a mai susţinut încă o virtute a fetelor rele, ea a cerut ca şi femeile să stea drept în situaţiile

conflictuale şi în caz de eşec: „Nu din succese înveţi, ci din eşecuri”. Divizia ei: „E bine să te ascunzi bine şi să mergi mai departe”.

Curajul feminin e răsplătit şi azi de multe ori: Despre Sabine Christiansen se spune ca a insistat atât de mult, ca a afirmat, pur şi simplu, ca ea e cea potrivita pentru acel loc de muncă, până când l-a primit: ea nu avea, de fapt, profilul iniţial cerut de acel post, dar încăpăţânarea ei, puterea ei de convingere şi conştientă propriei valori au ajutat-o să se ridice – doar competenta nu e suficienta.

Acestea sunt stele de pe cerul figurilor proeminente. Dar şi o femeie obişnuită, femeia de lângă tine, arata într-o măsură din ce în ce mai mare ca site să muşte şi că vrea să învingă. Printre persoanele care optează pentru independenta, numărul femeilor este tot mai mare. Creste procentul femeilor angajate profesional, cel al mamelor care, după ce au născut, se întorc relativ repede la viaţa lor profesioanala şi sunt mai multe femei decât bărbaţi care cer divorţul.

Ce este comun acestor femei:

Ele încalcă regulile.

Ele stabilesc regulile proprii.

Ele ridica pretenţii neechivoce.

Ele spun în faţa NU.

Ele nu lasă pe nimeni să le facă nesigure.

Ele au o viziune a caii lor personale.

Ele gândesc generos, nu meschin.

Ele îşi procura nişte trăiri ale succesului.

Ele nu vor să placă neapărat.

Ele nu se tem de critica.

Ele nu se lasa reduse la tăcere.

Ele accepta ideea: Dacă nu rişti, nu câştigi.

Ele îşi folosesc energia pentru scopurile LOR.

Ele sunt mandre de succesele lor.

Lor le place să concureze.

Ele folosesc un limbaj direct şi nu-şi bat capul cu ceea ce ar putea face sau gândi alţii.

Fetele rele au chef să câştige.

Fetele rele au chef să învingă.

A vrea să învingi este dorinţa pozitiva puternică în care se cuprinde, în ultima instanţă, lucrul la care femeile renunţă adeseori.

Femeile au nevie de o mentalitate de învingător. Ele trebuie să aibă voinţa de a creşte în lupta cu piedicile şi de a-şi face mai agera propria competenta înfruntând obstacolele. Ele au şanse bune. Fiindcă perseverenta şi dârzenia sunt virtuţi feminine.

Femeile certăreţe, incomode ajung departe. Aceasta este o realitate, deşi în sfera noastră culturală am învăţat ca supărarea şi furia şi voinţa de a te impune sunt ceva negativ. Şi în special femeile îşi neaga sentimentele vehemente, până când nu le mai sesizează. Acest lucru culminează cu faptul că „fetele bune” ajung adeseori să aibă o stare difuza de disconfort şi să devină uşor bolnave. În schimb, fetele rele au învăţat să se certe la obiect. Ele accepta gândul ca nu exista relaţii interumane fără sentimente agresive.

Fetele rele nu se tem de agresivitate, nici de a lor, nici de a altora.

Fetele rele îşi folosesc agresivitatea drept sursa de energie. Chiar şi atunci când sunt supărate pe ele însele. Soluţiile *lor* nu sunt îndoielile cu privire la propria lor valoaie sau autodistrugere, ci un curaj îndreptat spre interior şi exterior.

Supărarea şi furia le activează în vederea faptei. Ele sunt dispuse să acţioneze.

Ele sunt vigilente şi demasca agresivitatea

ascunsa drept ceea ce este. Tiranii bolii nu le pot influenţa. Ele nu pot fi şantajate. Nici „inima slaba” a tatălui lor, nici migrena partenerului lor nu le poate opri să-şi spună părerea sau să-şi exprime pretenţiile. Ele au înţelegere fata de alţii şi ţin seama de ei, între anumite limite, mergând totuşi în mod consecvent, pe drumul lor. Ele nu vor să-i salveze pe alţii şi nu considera ca misiunea vieţii lor este aceea de a căuta bărbaţi, sub coaja tare, sâmbure moale. Ele pretind să fie apreciate şi respesetate.

Ele se apăra de „suferinzii” care încearcă să-şi impună interesele într-un mod subtil. Nu se lasa convinse să-şi aducă aportul la boala lor, când se apăra. Şi nu se tem să se spună că nu au inima.

Ele ştiu să se apere chiar de cei care vor să le „ajute”. Ele ştiu ca sub mantia dorinţei de a ajuta pândeşte adeseori un agresor. Ele le blochează paşii ce duc la responsabilitatea proprie.

Ele nu se lasa induse în eroare de lacrimile, de sensibilitatea, de fragilitatea şi slăbiciunea celor care se fac singuri neajutoraţi. Îi demasca pe cei neajutoraţi, le dau de gol tăria care iese la lumina imediat ce sunt obligaţi să lupte, masiv şi zgomotos, pentru statutul lor.

Fetele rele considera uitarea, pretinsele înţelegeri greşite şi tacticile menite să le oprească din drum agresiune directa, care vrea să le facă să se poticnească. Ele se apăra de aceasta agresiune, în loc să manifeste o înţelegere neajutorată.

Acest lucru e valabil atât în viaţa profesională, cât şi într-o relaţie. Ele nu admit să fie făcute nebune. Etalonul lor îl constituie convingerile şi afectele lor. Dacă sentimentul lor le semnalizează un disconfort difuz, ele cauta cauzele. Şi nu încep să se îndoiască de ele însele, ci îşi îndreaptă privirea spre exterior. Ele

nu se lasa chinuite de aceia care par drăguţi. Nu lăsa ca grijile, durerile sau temerile lor să le fie scoase din cap de către aceia care vor să le convingă ca ştiu mai bine decât ele. Şi nu se lasa panicate de tare cei care caută să le insufle groaza, de îndată ce dau nişte semne ezitante de independenta. Dacă cineva le ameninţă cu catastrofa, imediat după ce ele şi-au exprimat dorinţele, sunt dispuse mai degrabă să suporte consecinţele secat să devină umile.

Când au îndoieli, se despart de alţii, dar niciodată de ele însele!

Ce vor crede ceilalţi despre mine?

Ce atitudine vor lua?

Vor accepta o fată rea?

Să duc în spate frica pedepsei... a acelei pedepse care ar urma după micile încălcări ale convenţionalului? Să mă simt oarecum vinovată? Sau să renunţ la slalomul prin lumea lui „nu se face"?

Desigur, lor le vine uşor, dar mie?

Accept! Sunt suverană doar dacă accept ideea că nu am cum să le fiu pe plac tuturor.

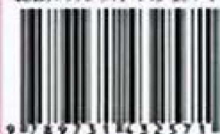
Accept cu detaşare gândul că până şi oamenii pe care îi iubesc pot fi cu vârf şi îndesat dezamăgiţi de mine.

E un clişeu raţional, o analiză a capcanelor propriei mele gândiri şi o renunţare la limbajul corporal servil!

Adio neajutorare deprinsă în mod intenţionat!

Adio profeţie împlinită de la sine!

ISBN 978-973-143-257-1



Ilustraţia copertei
© Agefotostock/Northfoto

N

www.nemira.ro